готовим от души

БОРЩИ, СУПЫ, БУЛЬОНЫ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Что может быть полезнее и вкуснее пикантного борща, питательного супчика или ароматного бульона?! Только борщ, суп и бульон, приготовленные по тем рецептам, которые вы найдете на страницах данной книги. В ней собраны самые лучшие рецепты первых блюд, без которых не обойдется ни один полноценный обед. Книга станет незаменимым помощником на кухне для тех, кто любит готовить, не боится экспериментировать и фантазировать, удивлять своих домочадцев новыми изысканными вкусами.

- Исаева Елена Львовна
  - ВВЕДЕНИЕ
    -
  - ГЛАВА 1
    -
    - Мясные
      - Борщ «Классический»
        -
      - Борщ «Летний»
        -
      - Борщ «Белорусский»
        -
      - Борщ «Волынский»
        -
      - Борщ «Киевский»
        -
      - Борщ «Сибирский»
        -
      - Борщ «Азиатский»
        -
      - Борщ «Украинский»
        -
      - Украинский борщ с галушками
        -
      - Крапивный борщ
        -
      - Борщ с гусиными потрохами
        -
      - Борщ на свекольном квасе
        -
    - Вегетарианские

- Диетический борщ
- Постный борщ
- Борщ с баклажаном
- Борщ с фасолью
- Борщ с яйцами
- С грибами
- Борщ в горшочке
- Борщ с белыми грибами
- Борщ с шампиньонами

- ГЛАВА 2
  - Мясные
    - Вермишелевый суп
    - Суп «Ветчинный»
    - Суп «Византийский»
    - Гороховый суп с копченой грудинкой
    - Суп «Дачный»
    - Гороховый суп со свининой
    - Куриный суп с цветной капустой
    - Куриный суп с пшеном
    - Куриный суп с лапшой
    - Суп «Летний»
    - Суп «Нежный»
    - Суп «Петровский»

- Суп «Пестрый»
- Суп «Луковый»
- Суп «Фермерский»
- Суп «Деревенский»
- Суп «Солдатский»
- Суп с зеленым горошком и окороком
- Суп «Цыганский»
- Суп с брюссельской капустой
- Суп с курицей и имбирем
- Суп с грибами
- Суп с индейкой
- Суп с картофельными «ушками»
- Суп «Славянский»
- Суп с «колдунами»
- Овощной суп на костном бульоне
- Суп с огурцами и томатами
- Солянка
- Солянка со свининой
- Сборная солянка
- Суп с печенью
- Суп с говядиной и савойской капустой
- Суп с бобами сои

- Суп с сосисками
- Суп с томатами и сыром
- Суп со свеклой и томатами
- Суп с овощами и мясным фаршем
- Суп с фрикадельками
- Суп с цветной капустой
- Картофельный суп

- С рыбой и морепродуктами
  - Рыбный суп в горшочке
  - Суп «Волжский»
  - Рыбная солянка
  - Суп «Аргентинский»
  - Суп «Охридский»
  - Рыбный суп с ананасом
  - Суп с грибами и рыбой
  - Суп с кальмарами
  - Суп с нутом и рыбными консервами
  - Солянка «Рыбный день»
  - Суп с тыквой и розмарином
  - Суп с луком и рыбными консервами
  - Суп со свежим судаком

- Овощные
  - Суп «Варна»

- Капустно-луковый суп
- Суп «Крестьянский»
- Суп «Кубанский»
- Свекольник
- Свекольник с хреном
- Суп с аджикой
- Суп с капустой брокколи
- Суп со сметаной и брюссельской капустой
- Суп с белой фасолью
- Суп с зеленой фасолью
- Суп с кольраби
- Суп с красной фасолью
- Суп с пекинской капустой
- Суп с капустой и томатами
- Перловый суп
- Суп с плавленым сыром
- Пряный суп
- Суп с савойской капустой
- Суп со спаржей
- Суп с тмином
- Суп с консервированной фасолью
- Суп с черносливом

- Суп с чечевицей
- Суп с белыми грибами и шпинатом
- Суп со щавелем
- Кефирный суп
- Гороховый суп с томатом
- Суп с сосисками и томатами
- Суп с томатами и орехами

- Грибные
  - Лапша с грибами
  - Лапша с вешенками
  - Суп «Лесная опушка»
  - Суп с белыми грибами
  - Суп с картофельными клецками
  - Грибная солянка
  - Солянка со свежими грибами
  - Грибной суп с пшеном
  - Грибной суп со сливками и рисом
  - Суп с савойской капустой и шампиньонами
  - Грибной суп со шпинатом
  - Свекольник с грибами
  - Грибной суп с цветной капустой
- Молочные
  - Суп овощной молочный

- Суп рисовый молочный
- Молочный суп с зеленым горошком
- Молочный суп с картофелем и грибами
- Молочная лапша
- Молочный суп с манной крупой и черносливом
- Молочный суп с морковными клецками
- Молочный суп с тыквой
- Молочный суп с цветной капустой и яйцами
- Молочный суп с сыром и шпинатом

○ ГЛАВА 3

- Костный бульон (основной)
- Мясокостный бульон (основной)
- Рыбный бульон (основной)
- Бульон из сушеных грибов (основной)
- Бульоны (прозрачные супы)
- Мясной бульон
- Куриный бульон
- Бульон из дичи
- Бульон с гренками
- Бульон с лапшой
- Бульон с манными клецками

- Бульон с профитролями
- Бульон с овощами
- Бульон с омлетом
- Бульон с фрикадельками
- Рыбный бульон (уха)
- Уха из стерляди
- Уха из налима
- Рыбацкая уха
- Уха обыкновенная
- Уха «Домашняя»
- Уха из морской рыбы

Исаева Елена Львовна
Борщи, супы, бульоны

ВВЕДЕНИЕ

Благодаря питательной ценности и простоте приготовления первые блюда популярны во все времена. Однако эту многочисленную группу блюд объединяет один общий признак: любой суп содержит не менее 50% жидкости, благодаря чему так легко усваивается человеческим организмом.

По способу приготовления все супы можно разделить на заправочные, супы-пюре и прозрачные супы, или бульоны. Заправочные супы приготавливают на мясной, рыбной, грибной, крупяной или овощной основе, и в их состав входят самые разнообразные продукты, в том числе пряновкусовые. Кроме того, заправочные супы можно условно подразделить на кислые и пресные. К первой группе относятся борщи, рассольники, солянки и другие первые блюда, основой для которых служит квас или рассол.

При приготовлении заправочных супов не используются острые и кислые компоненты. В эту группу входят все диетические супы, которые включают в меню в лечебных целях, детские супы, а также супы-пюре и прозрачные супы, более характерные для западноевропейской кухни.

ГЛАВА 1
БОРЩИ

Борщи могут иметь самую разнообразную рецептуру. Чаще всего их варят на мясном или мясокостном бульоне с различными добавками – ветчиной, салом, копченой грудинкой, гусиными потрохами, сосисками и др. Можно варить борщ на курином, утином, гусином, рыбном или овощном бульоне. В этом случае в блюдо следует добавить картофель или пассерованную муку – для уплотнения консистенции бульона.

Основную массу овощей в борще составляют капуста и свекла. Кроме них, обязательно кладут морковь, лук, белые коренья, томатную пасту, томатное пюре или свежие томаты. В летнее время капусту в борще можно заменить молодой свекольной ботвой, щавелем, ревенем, крапивой, борщевиком, шпинатом и пр. Чтобы во время варки свекла не потеряла цвета, необходимо добавлять в блюдо уксус, кислый квас, лимонную кислоту, капустный рассол или томаты.

Готовый борщ принято подавать на стол со сметаной.

При этом блюдо обязательно должно быть посыпано мелкорубленой пряной зеленью.

Мясные

Борщ «Классический»

Вода – 1,6 л
Мясо (говядина с косточкой) – 550–600 г
Свежая капуста – 400 г
Картофель – 350–400 г
Свекла – 1 штука (около 200 г)
Репчатый лук – 1 штука (100–150 г)
Морковь – 1 штука (80–100 г)
Чеснок – 1 головка (3–5 зубчиков)
Томатная паста – 1,5–2 ст. л.
Растительное масло – 3–5 ст. л.
5%-ный столовый уксус – 1 ст. л.
Сахарный песок – 1 ч. л.
Пшеничная мука – 1 ст. л.
Соль, специи и пряная зелень – по вкусу

1. Говядину вымыть, залить холодной водой, посолить и отварить.

2. Капусту очистить от вялых листьев и нашинковать.

3. Овощи очистить, вымыть и нарезать: картофель – брусочками, морковь – тонкой соломкой, лук – полукольцами.

4. Очищенную свеклу натереть на крупной терке, выложить в глубокую сковороду, добавить соль, сахар, растительное масло, уксус, немного теплой воды и тушить под крышкой в течение получаса.

5. Лук и морковь спассеровать с томатной пастой отдельно от свеклы. Чеснок измельчить с помощью чесночницы.

6. В кипящий мясной бульон опустить подготовленную капусту и довести до кипения.

7. Затем добавить в кастрюлю нарезанный картофель и варить овощи в течение 7–10 минут.

8. Когда картофель сварится, положить тушеную свеклу, лук и морковь, приправить специями и варить до готовности (8–10 минут).

9. Пшеничную муку поджарить на растительном масле до светло-золотистого цвета, развести небольшим количеством мясного бульона и добавить в борщ за 3–5 минут до окончания приготовления вместе с чесночной кашицей и пряной зеленью.

Борщ «Летний»

Некрепкий мясной бульон – 1,5 л
Варено-копченый окорок или грудинка – 300 г
Белокочанная капуста – 250 г
Сок из ягод черной смородины – 200 мл
Картофель – 2–3 штуки
Крупная свекла – 1 штука
Морковь – 100 г
Сухое белое вино – 50 мл
Нарезанный зеленый лук – 3–4 ст. л.
Зелень петрушки и укропа, соль – по вкусу

1. Белокочанную капусту нашинковать. Свеклу, картофель и морковь очистить, вымыть и нарезать кубиками.

2. Окорок или ветчину нарезать ломтиками.

3. В эмалированной кастрюле вскипятить бульон, положить туда ломтики окорока или ветчины, добавить нарезанные овощи, посолить и варить под крышкой при слабом кипении в течение 60 минут.

4. За 3–5 минут до готовности добавить в борщ зеленый лук, вино, сок черной смородины и мелкорубленую пряную зелень.

Борщ «Белорусский»

Вода – 1 л
Кости от окорока – 300 г
Свекла – 2–3 штуки
Картофель – 2 штуки
Репчатый лук – 1 штука
Говяжья сарделька – 1 штука
3%-ный столовый уксус – 1 ст. л.
Мелкорубленая пряная зелень, черный молотый перец, соль – по вкусу

1. Кости от окорока залить холодной водой и варить 45–50 минут. Готовый бульон процедить, перелить в другую посуду и снова поставить на огонь.

2. Лук, картофель и свеклу очистить и измельчить. Подготовленные овощи опустить в кипящий бульон.

3. Сардельку очистить от кожицы, нарезать кружочками и добавить к овощам.

4. Затем влить в кастрюлю уксус, всыпать перец, посолить и варить борщ под крышкой до готовности овощей. За 1–2 минуты до окончания приготовления посыпать борщ мелкорубленой пряной зеленью.

Борщ «Волынский»

Вода – 1 л
Мясо (говядина) – 250 г
Цветная капуста – 200 г
Свекла – 1–2 штуки
Томаты – 2 штуки
Картофель (крупный) – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Чеснок – 2–3 зубчика
Корень петрушки – 1 штука
Сметана, черный молотый
перец и соль – по вкусу

1. Мясо вымыть, залить холодной водой, вскипятить, снять пену и варить на слабом огне не менее 40 минут. Свеклу вымыть и варить до полуготовности в кожуре в отдельной посуде. Затем помыть ее холодной водой, очистить и нарезать соломкой.

2. Картофель, петрушку, лук и томаты очистить, вымыть и нарезать. Цветную капусту разобрать на соцветия и бланшировать в течение 3–5 минут. Чеснок измельчить с помощью чесночницы.

3. Мясо вынуть из бульона и нарезать порционными кусками. Бульон процедить, перелить в другую посуду и снова поставить на огонь.

4. Подготовленные овощи и нарезанное мясо опустить в бульон, посолить, поперчить, довести борщ до кипения и варить еще 50 минут.

5. Готовый борщ перед подачей на стол заправить толченым чесноком и сметаной.

Борщ «Киевский»

Вода – 800 мл
Говяжья грудинка – 100 г
Краснокочанная капуста – 100 г
Свиной смалец – 1 ст. л.
Свекла (крупная) – 1 штука
Картофель (крупный) – 1 штука
Свежее яблоко – 1 штука
Корень сельдерея – 1 штука
Корень петрушки – 1 штука
Чеснок – 2–3 зубчика
Томатная паста – 1 ст. л.
Цветная фасоль – 2–3 ст. л.
Сахарный песок – 3 ч. л.
Мелкорубленая зелень петрушки, укропа и сельдерея, черный молотый перец и соль – по вкусу

1. Свежую капусту нашинковать, яблоко помыть и нарезать тонкими ломтиками, картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками. Чеснок очистить и измельчить с помощью чесночницы.

2. Свеклу и белые коренья очистить, вымыть, нарезать и потушить в сале, добавив в процессе тушения сахар и томатную пасту.

3. Замоченную с вечера фасоль отварить в отдельной посуде.

4. Мясо вымыть, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить до готовности. Вынуть мясо и нарезать порционными кусками. Бульон процедить и перелить в другую посуду.

5. В мясной бульон положить вареную фасоль, подготовленные капусту, картофель и свеклу, смесь посолить, приправить черным молотым перцем и варить на слабом огне в течение 30–40 минут.

6. За 2–3 минуты до готовности добавить в борщ нарезанное яблоко, отварное мясо и чесночную кашицу. Готовый борщ посыпать пряной зеленью.

Борщ «Сибирский»

Мясной бульон – 1 л
Квашеная капуста – 150 г
Свекла – 2 штуки
Картофель (крупный) – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Морковь – 1 штука
Томатное пюре – 2 ст. л.
Сливочное масло – 1–2 ст. л.
Соль и специи – по вкусу
Для фрикаделек
Мясной фарш – 250 г
Репчатый лук – 1 штука
Куриное яйцо – 1 штука
Рис – 1 ст. л.
Черный молотый перец и соль – по вкусу

1. Овощи очистить, вымыть и измельчить. Квашеную капусту промыть.

2. Свеклу, морковь и репчатый лук потушить в сливочном масле, в процессе приготовления добавив капусту и томатное пюре. Мясной фарш перемешать с мелко нарезанным репчатым луком, сырым яйцом и рисом. Полученную массу посолить по вкусу, поперчить и сформовать из нее фрикадельки.

3. В кипящем бульоне отварить картофель. Затем добавить тушеные овощи, фрикадельки, при необходимости досолить, положить специи и варить при слабом кипении в течение 40 минут.

Борщ «Азиатский»

Мясной бульон – 1 л
Квашеная капуста – 150 г
Размоченный чернослив – 100 г
Картофель – 2–3 штуки
Свекла – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Морковь – 1 штука
Сухие белые грибы – 1 ст. л.
Растительное масло – 1 ст. л.
Томатное пюре – 1 ч. л.
Черный молотый перец, свежий базилик, соль – по вкусу

1. Размоченный чернослив освободить от косточек и мелко нарезать.

2. Белые грибы промыть, отварить в небольшом количестве воды и нарезать соломкой. Бульон сохранить. Морковь, картофель, свеклу и лук очистить, вымыть и измельчить.

3. Подготовленную свеклу потушить в растительном масле вместе с морковью и луком. В процессе тушения добавить томатное пюре. В эмалированной кастрюле соединить мясной и грибной бульоны и довести жидкость до кипения.

4. Опустить в бульон картофель, посолить и варить на слабом огне до готовности.

5. Когда картофель сварится добавить в бульон тушеные овощи, квашеную капусту и чернослив. При необходимости досолить, поперчить и варить под крышкой при слабом кипении еще 35–40 минут.

6. За 1–2 минуты до готовности посыпать борщ мелкорубленой зеленью базилика.

Борщ «Украинский»

Вода – 800 мл
Говядина с косточкой – 200 г
Свежая капуста – 200 г
Свекла – 1 штука
Картофель – 2 штуки
Томат – 1 штука

Чеснок – 2–3 зубчика

3%-ный столовый уксус – 1 ст. л.

Сливочное масло – 1 ст. л.

Сахарный песок – 1–2 ч. л.

Мелкорубленая зелень укропа и петрушки, соль – по вкусу

1. Капусту нашинковать. Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками.

2. Спелый томат обдать крутым кипятком, очистить от кожицы и нарезать ломтиками.

3. Свеклу очистить, вымыть, нарезать соломкой и потушить в сливочном масле, в процессе тушения добавив сахар, уксус и мякоть томата.

4. Говядину вымыть, залить холодной водой и варить до готовности. Отделить мясо от кости и нарезать порционными кусками. В процеженный бульон опустить картофель и капусту, посолить и варить до готовности картофеля.

5. Добавить тушеную свеклу и кусочки мяса, при необходимости досолить и варить борщ на слабом огне под крышкой еще 45–50 минут.

6. За 1–2 минуты до готовности заправить блюдо толченым чесноком и мелкорубленой пряной зеленью.

Украинский борщ с галушками

Вода – 800 мл

Мясо индейки (голень) – 250 г

Капуста – 50 г

Картофель – 2 штуки

Свекла – 2 штуки

Репчатый лук – 1 штука

Белые коренья (петрушка, сельдерей, пастернак) – 3 штуки

Мелкорубленая зелень петрушки и укропа – 2–3 ст. л.

Сахар – 1–2 ч. л.

Сметана, черный молотый перец, соль – по вкусу

Для галушек

Вода – 50 мл

Куриное яйцо – 1 штука

Мука

Соль

1. Свежую капусту нашинковать, свеклу и картофель очистить, вымыть и измельчить. Лук очистить и нарезать кольцами.

2. С голени индейки срезать мякоть, кость разрубить, оставив целой трубчатую часть.

3. Подготовленное мясо с костью залить холодной водой, довести до кипения, посолить, поперчить и варить до готовности вместе с луком и белыми кореньями. Из готового бульона вынуть мясо, процедить, положить сахар и овощи и варить под крышкой еще 25–30 минут.

4. В отдельную посуду налить горячую воду, добавить соль, немного муки и тщательно все перемешать. Полученную массу смешать с яйцом и подсыпать еще муки, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны.

5. Тесто для галушек отмерять чайной ложкой и опускать в кипящий борщ за 5 минут до готовности. Готовое блюдо заправить сметаной и мелкорубленой пряной зеленью.

Крапивный борщ

Мясной бульон – 1 л
Молодая крапива (листья) – 200 г
Вареная говядина – 100 г
Картофель – 2 штуки
Свекла – 2–3 штуки
Морковь – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Чеснок – 1–2 зубчика
Томатное пюре – 1 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа, черный перец и соль – по вкусу

1. Вареную говядину нарезать небольшими кусочками. Листья крапивы пробланшировать и мелко нарубить.

2. Свеклу, морковь и репчатый лук очистить, измельчить и потушить в растительном масле, добавив томатное пюре.

3. Картофель очистить от кожуры и отварить в бульоне.

4. Добавить тушеные овощи, бланшированную крапиву и кусочки мяса. Посолить по вкусу, накрыть крышкой и варить на слабом огне 35–40 минут.

5. Готовый борщ заправить толченым чесноком и мелкорубленой пряной зеленью и разлить по тарелкам.

Борщ с гусиными потрохами

Вода – 600 мл
Хлебный квас – 400 мл
Гусиные потроха – 300 г

Белокочанная капуста – 200 г
Свекла – 1 штука
Картофель – 2 штуки
Морковь – 1 штука
Белые коренья (петрушка и сельдерей) – 2 штуки
Томат – 1 штука
Растительное масло – 1–2 ст. л.
Мелкорубленая пряная зелень, сметана, черный перец, соль – по вкусу

1. Морковь и картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками.

2. Томат несколько раз обдать кипятком, удалить кожицу, мякоть измельчить.

3. Свеклу очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой и потушить в растительном масле вместе с измельченным томатом. Белокочанную капусту нашинковать. Белые коренья очистить, вымыть и разрезать вдоль на половинки.

4. Гусиные потроха вымыть, залить холодной водой и отварить с морковью и белыми кореньями. Готовые потроха нарезать ломтиками.

5. Бульон процедить сквозь сито, перелить в другую емкость, смешать с квасом и снова поставить на огонь.

6. Когда жидкость закипит, опустить в нее овощи, посолить, поперчить и варить под крышкой в течение 40 минут.

7. Готовый борщ заправить по вкусу сметаной и посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

Борщ на свекольном квасе

Вода – 400 мл
Мясо на косточке – 150 г
Свекла – 150 г
Свекольный квас – 200 мл
Сухие белые грибы – 4–5 штук
Репчатый лук – 1 штука
Чеснок – 3–4 зубчика
Растительное масло – 4–5 ст. л.
Сахарный песок – 1 ч. л.
Соль и специи (обязательно лавровый лист) – по вкусу

1. Белые грибы размочить в небольшом количестве теплой воды и нарезать тонкими полосками.

2. Чеснок очистить, измельчить с помощью чесночницы и растереть с солью и сахаром. Полученной смесью заправить свекольный квас. Мясо вымыть, залить холодной водой и

отварить. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и спассеровать на растительным маслом. Свеклу сварить в кожуре, остудить, очистить и натереть на крупной терке.

3. Из бульона вынуть мясо и нарезать его порционными кусками. Бульон процедить и перелить в другую посуду. Когда бульон закипит, опустить в него нарезанные грибы и пассерованный лук.

4. Через 15–20 минут влить свекольный квас, положить натертую свеклу, специи, при необходимости борщ досолить и прокипятить.

Вегетарианские

Диетический борщ

Вода – 800 мл
Белокочанная капуста – 400 г
Картофель – 2 штуки
Цукини – 1 штука
Молодая свекла с ботвой – 1 штука
Морковь – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Паприка – 1 штука
Сельдерей (корень и зелень) – 1 штука
Томатная паста – 1,5–2 ст. л.
Растительное масло – 2 ст. л.
Мелкорубленый зеленый лук и зелень укропа – 3–5 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Белокочанную капусту очистить от вялых листьев, вымыть и нашинковать.

2. Картофель очистить и нарезать брусочками.

3. Молодой цукини с тонкой кожицей, очищенную паприку и свекольную ботву измельчить.

4. В эмалированной кастрюле вскипятить воду и опустить в нее подготовленные овощи.

5. Корень сельдерея, свеклу (корнеплод), морковь и репчатый лук очистить, нарезать и потушить в растительном масле. В процессе тушения добавить к овощам томатную пасту.

6. Зелень сельдерея мелко нарубить и смешать с нарезанной зеленью укропа и зеленым луком.

7. Когда картофель сварится, добавить в кастрюлю тушеные овощи и продолжать варить борщ до готовности свеклы.

8. Снять кастрюлю с плиты и посыпать блюдо мелкорубленой пряной зеленью.

Постный борщ

Вода – 1,2 л
Картофель – 3 штуки
Белокочанная капуста – 200 г
Томаты – 2 штуки
Репчатый лук – 2 штуки
Морковь – 1 штука

Свекла – 1 штука
Чеснок – 2–3 зубчика
Растительное масло – 2–3 ст. л.
Сахарный песок – 1–2 ч. л.
3%-ный столовый уксус – 1 ст. л.
Мелкорубленая зелень петрушки – 2–3 ст. л.
Соль и специи (обязательно лавровый лист) – по вкусу

1. Капусту нашинковать. Свеклу, морковь и репчатый лук очистить. Лук нарезать полукольцами, морковь и свеклу натереть на крупной терке.

2. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками.

3. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, опустить в нее капусту и картофель и варить на слабом огне до готовности последнего.

4. Морковь и свеклу выложить в сковороду с растительным маслом, добавить лук, сахар и уксус и тушить смесь 20–25 минут. Спелые томаты обдать кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать ломтиками.

5. Когда картофель сварится, опустить в бульон тушеные овощи, томаты и специи, посолить и варить борщ еще 7–10 минут.

6. Чеснок очистить, измельчить с помощью чесночницы и добавить в борщ за 1–2 минуты до окончания варки.

7. Готовое блюдо посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

Борщ с баклажаном

Вода – 2 л
Картофель – 5–6 штук
Белокочанная капуста – 0,5 кг
Сладкий перец – 2–3 штуки
Крупный баклажан – 1 штука
Крупная свекла – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Морковь – 1 штука
Томатное пюре – 2–3 ст. л.
Чеснок – 2–3 зубчика
Растительное масло – 50–70 мл
Мука – 1 ст. л.
3%-ый столовый уксус – 1–2 ч. л.
Мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 5–6 ст. л. Сахарный песок – 1–2 ч. л.
Соль – по вкусу

1. Овощи очистить и вымыть.

2. Баклажан и картофель нарезать брусочками, перец – полосками, капусту нашинковать. Очищенный чеснок измельчить с помощью чесночницы.

3. Свеклу натереть на крупной терке и потушить в половине растительного масла с уксусом, сахаром и томатным пюре.

4. Морковь, сладкий перец и лук мелко нарезать и спассеровать в 2 ст. л. растительного масла.

5. В эмалированной кастрюле вскипятить воду и опустить в нее картофель, капусту и баклажан.

6. Дать закипеть, снять образовавшуюся пену и варить овощи на слабом огне до готовности картофеля.

7. Добавить в бульон тушеную свеклу, лук, перец и морковь, посолить и варить борщ еще 7–10 минут. На оставшемся масле поджарить муку и добавить в борщ за 1–2 минуты до готовности вместе с толченым чесноком и мелкорубленой пряной зеленью.

Борщ с фасолью

Вода – 1,2 л
Свекла – 1 штука
Белокочанная капуста – 250 г
Фасоль – 150 г
Морковь – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Корень петрушки – 1 штука
Томатная паста – 2 ст. л.
Растительное масло – 2 ст. л.
3%-ный столовый уксус – 1 ст. л.
Сахарный песок – 1–2 ч. л.
Мелкорубленая зелень укропа – 2–3 ст. л.
Специи (обязательно лавровый лист) и соль – по вкусу

1. Фасоль вымыть и отварить.

2. Свеклу сварить в кожуре, очистить и нарезать соломкой. Репчатый лук, морковь и корень петрушки очистить, вымыть, измельчить и спассеровать на растительном масле.

3. Затем развести томатную пасту небольшим количеством теплой воды, вылить в сковороду, перемешать и кипятить все вместе в течение 3–5 минут.

4. Белокочанную капусту очистить от вялых листьев, помыть холодной водой и нашинковать.

5. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, опустить в нее капусту, лук и коренья и варить при слабом кипении 12–15 минут.

6. Когда капуста сварится, добавить в кастрюлю свеклу,

вареную фасоль, сахар, уксус, посолить и варить борщ до полной готовности.

7. За 1–2 минуты до окончания приготовления приправить блюдо специями.

8. Готовый борщ снять с огня и посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

Борщ с яйцами

Вода – 1,2 л
Картофель – 2 штуки
Свекла – 2 штуки
Куриные яйца – 2 штуки
Томаты – 2 штуки
Мелкорубленая зелень петрушки и укропа – 3–5 ст. л.
Измельченный зеленый лук – 3 ст. л.
3%-ный столовый уксус – 1 ст. л.
Сахарный песок – 2 ч. л.
Сливочное масло – 2 ст. л.
Сметана – 2 ст. л.
Черный молотый перец и соль – по вкусу

1. Яйца отварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить от скорлупы и разрезать на четвертинки. Томаты обдать крутым кипятком, удалить кожицу, мякоть нарезать ломтиками.

2. Свеклу очистить, вымыть, натереть на крупной терке и потушить в сливочном масле с уксусом, сахаром и томатами.

3. Картофель очистить, вымыть, нарезать брусочками и отварить в кипящей воде.

4. Когда картофель сварится, добавить в бульон тушеную свеклу, посолить, поперчить и варить до готовности. В готовый борщ добавить зеленый лук и мелкорубленую пряную зелень.

5. Нарезанные яйца и сметану добавить в каждую тарелку с борщом при подаче на стол.

С грибами

Борщ «Печорский»
Хлебный квас – 400 мл
Свекла – 2 штуки
Петрушка (корень и зелень) – 1 штука
Морковь – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Белокочанная капуста – 250 г
Сухие белые грибы – 3 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Свеклу вымыть, обсушить на полотенце, в нескольких местах проколоть кожуру поварской иглой и испечь в духовке.

2. Печеную свеклу остудить, очистить и нарезать соломкой.

3. Белокочанную капусту очистить от вялых листьев, вымыть холодной водой и нашинковать.

4. Корень петрушки, морковь и репчатый лук очистить, измельчить и спассеровать на растительном масле.

5. Сухие грибы истолочь в порошок, смешать с квасом, поставить на огонь и довести до кипения.

6. Когда бульон закипит, добавить в него капусту, свеклу, пассерованные овощи, соль и варить борщ на слабом огне до готовности.

7. Готовое блюдо снять с плиты и посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Борщ в горшочке

Белые грибы или лисички – 100 г
Белокочанная капуста – 100 г
Корнеплод пастернака – 1 штука
Сладкий зеленый перец – 2 штуки
Свекла – 1 штука
Картофель – 1–2 штуки
Репчатый лук – 1 штука
Топленое масло – 1 ст. л.
Сметана, специи (черный перец, лавровый лист) и соль – по вкусу

1. Свеклу, пастернак, картофель, сладкий перец и лук очистить, вымыть и измельчить. Капусту нашинковать.

2. Свежие грибы вымыть, залить небольшим количеством воды и довести до кипения.

3. Затем воду слить, залить грибы 800 мл подсоленного

кипятка и продолжать варить до готовности. Слить и процедить бульон. Грибы нашинковать.

4. На дно горшочка положить топленое масло, затем нарезанные овощи, залить бульоном, посолить, приправить специями и накрыть крышкой.

5. Поставить горшочек в разогретую духовку на 40–45 минут.

6. Готовый борщ вынуть из духовки, добавить сметану и вареные грибы.

Борщ с белыми грибами

Вода – 800 мл
Картофель – 2–3 штуки
Белые грибы – 350 г
Морковь – 1 штука
Свекла – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Томатная паста – 2 ст. л.
Растительное масло – 2 ст. л.
Соль, черный перец и лавровый лист – по вкусу

1. Грибы вымыть, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне 25–30 минут. Затем слить бульон и нарезать грибы соломкой.

2. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками.

3. Томатную пасту развести небольшим количеством воды.

4. Лук, свеклу и морковь очистить, нарезать и спассеровать на растительном масле. Когда овощи слегка зарумянятся, влить в сковороду разведенную томатную пасту и тушить смесь в течение 10 минут.

5. Грибной бульон довести до кипения и опустить в него картофель.

6. Когда картофель сварится, добавить в кастрюлю пассерованные овощи и нарезанные грибы. Борщ посолить, приправить специями и варить до готовности свеклы.

Борщ с шампиньонами

Вода – 800 мл
Свежие шампиньоны – 200 г
Белокочанная капуста – 200 г
Репчатый лук – 1–2 штуки
Картофель – 2–3 штуки
Морковь – 1 штука
Свекла – 1 штука

Растительное масло – 3–4 ст. л.
Манная крупа – 1 ст. л.
Сахарный песок – 1 ч. л.
Мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 2–3 ст. л.
Соль, черный перец, лавровый лист – по вкусу

1. Лук, картофель, морковь и свеклу очистить, вымыть и измельчить: лук нарезать полукольцами, картофель – брусочками, морковь и свеклу натереть на крупной терке. Белокочанную капусту нашинковать.

2. Шампиньоны нарезать ломтиками и обжарить в половине растительного масла.

3. Подготовленную капусту припустить с 1 ст. л. масла отдельно от грибов.

4. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, опустить в нее грибы и варить на слабом огне в течение 12–15 минут.

5. Добавить свеклу, кипятить в течение 10 минут, после чего посолить и опустить в кастрюлю капусту и картофель.

6. Измельченные лук и морковь обжарить в растительном масле. Как только овощи подрумянятся, добавить в сковороду манную крупу и сахар.

7. Когда картофель сварится, опустить в борщ лук и морковь, посолить, приправить специями и варить на слабом огне до готовности свеклы.

8. Готовый борщ снять с огня и посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

ГЛАВА 2
СУПЫ

Мясные

Вермишелевый суп

Вода – 1,6 л
Курица – 200 г
Морковь – 1 штука
Картофель – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Сельдерей (корень и зелень) – 1 штука
Вермишель – 2 ст. л.
Лавровый лист – 1 штука
Сладкий красный молотый перец – 1 ч. л.
Черный перец горошком – 2–3 штуки
Соль – по вкусу

1. Морковь, картофель, репчатый лук и корень сельдерея очистить, вымыть и измельчить. Зелень сельдерея мелко нарезать.

2. Курицу вымыть, залить холодной водой и довести до кипения.

3. Снять пену, посолить, добавить корень сельдерея и варить суп до готовности курицы.

4. Когда мясо станет мягким, опустить в кастрюлю подготовленные овощи и продолжать варить до полуготовности картофеля. Затем насыпать в бульон вермишель, приправить суп специями, при необходимости досолить и варить еще 3–5 минут.

5. Готовый суп снять с плиты и посыпать мелкорубленой зеленью сельдерея.

Суп «Ветчинный»

Вода – 150 мл
Мясной бульон – 250 мл
Ветчина – 200 г
Репчатый лук – 1 штука
Картофель – 3 штуки
Сладкий перец – 1 штука
Мелкорубленая зелень петрушки – 1–2 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Сладкий перец очистить, вымыть и нарезать соломкой вместе с ветчиной.

2. Картофель и репчатый лук очистить, вымыть, нарезать

кубиками и залить холодной водой в небольшой кастрюле. Затем поставить кастрюлю на огонь, довести жидкость до кипения, посолить и варить овощи до полуготовности картофеля.

3. Влить в кастрюлю мясной бульон, добавить сладкий перец и ветчину, при необходимости досолить и варить еще 10–12 минут.

4. Готовый суп снять с плиты и посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Суп «Византийский»

Мясной бульон – 800 мл
Сыр – 120 г
Хлеб – 4 куска
Куриные яйца – 4 штуки
Топленое масло – 1 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа – 1 ст. л.
Черный перец, соль – по вкусу

1. Яйца сварить вкрутую.

2. В широкой сковороде растопить масло, обжарить в нем с одной стороны куски хлеба, предварительно посыпав их черным перцем.

3. Перевернуть куски хлеба на другую сторону, положить сверху ломтики сыра, накрыть сковороду крышкой и нагревать в течение 3 минут.

4. Мясной бульон разогреть, при необходимости посолить, приправить специями и пряной зеленью и разлить по глубоким тарелкам, предварительно на дно каждой положив разрезанное на четвертинки вареное яйцо.

5. Приготовленные гренки подать отдельно на пирожковой тарелке.

Гороховый суп с копченой грудинкой

Мясной бульон – 1,2 л
Копченая свиная грудинка – 300 г
Горох – 150 г
Морковь – 1 штука
Сливочное масло – 3 ст. л.
Сливки – 4 ст. л.
Кардамон, черный молотый перец, соль – по вкусу

1. Горох промыть и варить до полуготовности, после чего процедить.

2. Свиную грудинку нарезать порционными кусками. Морковь

очистить, вымыть, нарезать соломкой и спассеровать в сливочном масле.

3. В эмалированную кастрюлю влить мясной бульон, нагреть до кипения, опустить в него горох, морковь, кусочки свиной грудинки и варить в течение получаса.

4. За 5–7 минут до готовности приправить суп специями и посолить.

5. Готовое блюдо заправить сливками.

Суп «Дачный»

Куриный бульон – 200 мл
Молоко – 200 мл
Картофель – 3 штуки
Яичный желток – 1 штука
Цветная капуста – 150 г
Сливочное масло или маргарин – 1 ст. л.
Сливки – 100 мл
Пшеничная мука – 1 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа – 1 ст. л.
Лимонный сок – 1 ч. л.
Черный перец горошком – 3–5 штук
Соль – по вкусу

1. Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками.

2. Цветную капусту вымыть и разобрать на соцветия.

3. Подготовленные овощи опустить в кипящий бульон и варить в течение 15 минут.

4. Затем влить в кастрюлю холодное молоко и еще раз довести бульон до кипения.

5. В небольшой посуде растереть желток со сливочным маслом и пшеничной мукой.

6. Полученную массу развести сливками, добавить в суп и варить в течение 5 минут. Одновременно с яично-сливочной заправкой ввести в суп соль и специи.

7. Готовый суп снять с плиты, заправить лимонным соком и посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

Гороховый суп со свининой

Вода – 1,6 л
Свинина на косточке – 500 г
Горох – 150 г
Морковь – 1 штука
Репчатый лук – 1–2 штуки

Растительное масло – 1–2 ст. л.

Мелкорубленая зелень укропа – 1–2 ст. л.

Лавровый лист, черный перец горошком, соль – по вкусу

1. Сварить мясной бульон, вынуть мясо и нарезать его порционными кусками. Готовый бульон процедить.

2. Заранее замоченный горох выложить в эмалированную кастрюлю, залить горячим бульоном и варить на слабом огне в течение 1,5 часа.

3. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в растительном масле и добавить в суп.

4. За 5–7 минут до окончания приготовления приправить суп специями и посолить.

5. Готовое блюдо посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

Куриный суп с цветной капустой

Вода – 1,2 л

Курица – 300 г

Цветная капуста – 300 г

Картофель – 2–3 штуки

Морковь – 1 штука

Томат – 1 штука

Репчатый лук – 1 штука

Мелкорубленая зелень петрушки и укропа – 2 ст. л.

Соль – по вкусу

1. Курицу вымыть, залить холодной водой и отварить.

2. Затем вынуть мясо из бульона, остудить отделить от костей и нарезать небольшими кусочками.

3. Цветную капусту разделить на соцветия. Картофель, лук и морковь очистить, вымыть и измельчить.

4. Томат обдать кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать дольками.

5. В кипящий бульон опустить картофель, морковь, цветную капусту, лук и томат.

6. Когда бульон снова закипит, добавить соль и варить суп до готовности овощей.

7. Готовый суп снять с плиты и посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

Куриный суп с пшеном

Куриный бульон – 800 мл

Отварное куриное мясо – 200 г

Картофель – 2–3 штуки

Репчатый лук – 1 штука
Морковь – 1 штука
Пшено – 1 ст. л.
Сливочное масло – 1 ст. л.
Мелкорубленая зелень петрушки – 1–2 ст. л.
Лавровый лист, черный перец горошком, соль – по вкусу

1. Морковь и лук очистить, вымыть, измельчить и спассеровать в сливочном масле.

2. Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками.

3. В эмалированной кастрюле вскипятить бульон, опустить в него подготовленный картофель и варить в течение 5–7 минут.

4. Когда картофель наполовину сварится, добавить в суп морковно-луковую заправку и пшено. Суп посолить, приправить специями и варить до готовности крупы.

5. За 1–2 минуты до окончания приготовления добавить в суп кусочки куриного мяса.

6. Готовое блюдо снять с плиты и посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

Куриный суп с лапшой

Вода – 1,2 л
Куриное мясо – 500 г
Репчатый лук – 1 штука
Морковь – 1 штука
Петрушка (корень и зелень) – 1 штука
Лапша – 130 г
Зелень укропа – 0,5 пучка
Сливочное масло – 2 ст. л.
Лавровый лист, черный перец горошком, соль – по вкусу

1. Сварить куриный бульон. Мясо отделить от костей и нарезать кусочками.

2. Лук, морковь и корень петрушки очистить, вымыть, мелко нарезать и спассеровать в сливочном масле.

3. В кипящий бульон опустить овощи, куриное мясо и снова довести до кипения.

4. Добавить лапшу, соль, приправить суп специями и варить до готовности лапши.

5. Зелень укропа и петрушки тщательно промыть, мелко нарубить и добавить в суп за 1–2 минуты до окончания приготовления.

Суп «Летний»

Куриный бульон – 2 л
Капуста брокколи – 150 г
Томаты – 2 штуки
Картофель – 3–4 штуки
Морковь – 1–2 штуки
Репчатый лук – 1–2 штуки
Корень сельдерея – 1 штука
Консервированный зеленый горошек – 2–3 ст. л.
Топленое масло – 2 ст. л.
Мелкорубленая зелень петрушки – 1 ст. л.
Черный перец горошком, соль – по вкусу

1. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в топленом масле до светло-золотистого цвета. Картофель, морковь и корень сельдерея очистить, вымыть, измельчить и опустить в кипящий бульон.

2. Когда бульон еще раз закипит, добавить соль и варить суп до готовности картофеля (15–20 минут).

3. Томаты обдать крутым кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать ломтиками. Капусту брокколи разобрать на соцветия. Когда картофель сварится, добавить в суп подготовленную капусту, ломтики томатов и зеленый горошек. Затем приправить специями и при необходимости досолить.

4. Через 5–7 минут готовый суп снять с плиты и посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

Суп «Нежный»

Вода – 1,6 л
Куриное мясо – 300 г
Морковь – 1 штука
Картофель – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Мелкорубленая зелень петрушки – 2 ст. л.
Черный перец горошком, соль – по вкусу

1. Курицу вымыть, залить холодной водой и сварить. Готовое мясо вынуть из бульона и нарезать кубиками.

2. Морковь и лук очистить, вымыть и опустить в кипящий бульон вместе с нарезанным картофелем.

3. Когда картофель сварится, суп посолить и приправить специями.

4. Через 3–5 минут готовое блюдо снять с огня и посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

Суп «Петровский»

Мясной бульон – 1 л
Отварное мясо – 250 г
Морковь – 1 штука
Картофель – 3–4 штуки
Репчатый лук – 1 штука
Растительное масло – 2 ст. л.
Пшено – 2 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа – 1–2 ч. л.
Лавровый лист, черный перец горошком, соль – по вкусу

1. Лук и морковь очистить, вымыть, измельчить и спассеровать в растительном масле.

2. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками. Вареное мясо нарезать порционными кусками.

3. В эмалированной кастрюле вскипятить мясной бульон, опустить в него картофель и пшено и варить в течение 5–7 минут. Затем добавить пассерованные овощи и специи, посолить, положить кусочки мяса и продолжать варить на слабом огне до полной готовности. Снять суп с плиты и посыпать мелкорубленой зеленью укропа.

Суп «Пестрый»

Мясной бульон – 1 л
Лапша – 50 г
Маринованные грибы – 100 г
Морковь – 1 штука
Картофель – 2 штуки
Паприка красная – 1 штука
Паприка желтая – 1 штука
Паприка зеленая – 1 штука
Сливочное масло – 2 ст. л.
Мелкорубленая зелень петрушки и укропа – 2–3 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Паприку очистить, помыть холодной водой и нашинковать. Грибы нарезать ломтиками.

2. Картофель и морковь очистить, вымыть. Картофель нарезать брусочками, морковь – тонкой соломкой.

3. Паприку и морковь пассеровать в сливочном масле в течение 3 минут.

4. В эмалированной кастрюле вскипятить бульон, опустить в него картофель, пассерованные овощи и варить суп на слабом огне в течение получаса.

5. За 5–7 минут до окончания приготовления добавить лапшу и маринованные грибы, при необходимости суп досолить.

6. Кастрюлю снять с плиты и посыпать готовое блюдо мелкорубленой пряной зеленью.

Суп «Луковый»

Куриный бульон – 1,2 л
Репчатый лук – 6–7 штук
Лимон – 1–2 дольки
Оливковое масло – 2–3 ст. л.
Пшеничная мука – 1 ч. л.
Красный сладкий молотый перец – 2 ч. л.
Мелкорубленая зелень петрушки – 1 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

2. В эмалированную кастрюлю влить бульон и довести его до кипения.

3. В кипящий бульон опустить нарезанный лук, добавить оливковое масло, соль и перец и варить суп под крышкой в течение 10 минут. В небольшой посуде развести муку 1–2 ст. л. холодной воды и влить в суп за 1–2 минуты до готовности. Суп разлить по тарелкам, посыпать мелкорубленой пряной зеленью и украсить ломтиками лимона.

Суп «Фермерский»

Куриный бульон – 1 л
Свежий зеленый горошек – 300 г
Ветчина или окорок – 300 г
Репчатый лук – 1 штука
Картофель – 3 штуки
Маргарин или сливочное масло – 1 ст. л.
Мелкорубленая зелень петрушки – 1 ст. л.
Черный перец горошком – 3–5 штук
Соль – по вкусу

1. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками. Ветчину нарезать ломтиками.

2. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кубиками и спассеровать в маргарине.

3. Затем выложить лук в кастрюлю, добавить зеленый горошек, залить овощи 200 мл горячего бульона и варить на слабом огне в течение 7–10 минут.

4. Влить остальной бульон, довести до кипения, добавить картофель, ветчину, специи и соль и варить суп до полной готовности.

5. Перед подачей на стол посыпать суп мелкорубленой пряной зеленью.

Суп «Деревенский»

Говяжий бульон – 1,2 л
Куриные голени – 0,5 кг
Свиные копченые ребра – 300 г
Картофель – 2–3 штуки
Репа – 1 штука
Морковь – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Томат – 1 штука
Топленое масло – 1–2 ст. л.
Мелкорубленая зелень (укроп и петрушка) – 2–3 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Картофель, репу и морковь очистить, вымыть и измельчить.
2. Спелый томат обдать крутым кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать дольками.
3. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и пассеровать в топленом масле до светло-золотистого цвета.
4. Когда лук обжарится, добавить в сковороду подготовленные репу, морковь и томат и тушить все вместе в течение 5–7 минут.
5. В эмалированную посуду выложить тушеные овощи, картофель, свиные ребрышки, куриные голени, залить бульоном, посолить и тушить на медленном огне под крышкой в течение 50–60 минут.
6. Готовый суп снять с плиты и посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

Суп «Солдатский»

Мясной бульон – 2 л
Морковь – 1 штука
Картофель – 7–8 штук
Перловая крупа – 4 ст. л.
Корень петрушки – 1 штука
Топленое масло – 2 ст. л.
Мелкорубленая зелень петрушки – 1 ст. л.
Молотый мускатный орех, черный перец горошком, лавровый лист, соль – по вкусу

1. Перловую крупу замочить на 2 часа в 200 мл холодной воды, после чего тщательно промыть.

2. Мясной бульон вскипятить, опустить в него подготовленную крупу и варить в течение 15–20 минут. Морковь, картофель и корень петрушки очистить, вымыть и измельчить.

3. Нарезанный картофель опустить в бульон. Остальные овощи спассеровать в топленом масле.

4. Когда картофель наполовину сварится, добавить в суп морковь и корень петрушки.

5. За 5–7 минут до окончания приготовления суп посолить, приправить специями и продолжать варить при слабом кипении. Готовый суп снять с плиты и посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Суп с зеленым горошком и окороком

Мясной бульон – 200 мл
Копченый окорок – 50 г
Томат – 1 штука
Зеленый лук – 50 г
Зеленый горошек – 4–5 ст. л.
Сливочное масло – 1 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа – 1 ст. л.
Черный перец горошком, соль – по вкусу

1. Томат обдать кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать ломтиками.

2. Зеленый лук вымыть и мелко нарубить.

3. Подготовленные овощи спассеровать в масле, выложить в кастрюлю, добавить зеленый горошек, перец, посолить и залить горячим бульоном.

4. Когда бульон закипит, добавить в него предварительно нарезанный окорок и варить суп до полной готовности.

5. Перед подачей на стол посыпать блюдо зеленью укропа.

Суп «Цыганский»

Вода – 1 л
Консервированная фасоль – 150 г
Копченое сало – 70 г
Копченая колбаса – 70 г
Картофель – 3 штуки
Томаты – 2–3 штуки
Репчатый лук – 1 штука
Растительное масло – 1 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа – 1 ст. л.
Красный молотый перец, соль – по вкусу

1. Копченую колбасу и сало нарезать мелкими кубиками.

2. В небольшую сковороду налить растительное масло и обжарить в нем сало.

3. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами.

4. Томаты обдать кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать ломтиками.

5. В сковороду с обжаренным салом добавить подготовленные лук и томаты и тушить в течение 3–5 минут.

6. Готовую овощную массу переложить в эмалированную посуду, добавить колбасу, фасоль и нарезанный картофель, залить горячей водой и довести до кипения.

7. Посолить, поперчить и варить на слабом огне под крышкой до полной готовности.

8. Снять суп с плиты и посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

Суп с брюссельской капустой

Мясной бульон – 800 мл
Вареное мясо – 150 г
Вода – 400 мл
Лапша – 350–400 г
Брюссельская капуста – 300 г
Растительное масло – 20 г
Мелкорубленая зелень петрушки – 1 ст. л.
Молотый мускатный орех, соль – по вкусу

1. Кочанчики брюссельской капусты отварить в кипящей подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.

2. Лапшу поджарить на растительном масле до светло-золотистого цвета. В эмалированной кастрюле вскипятить бульон, опустить в него капусту и лапшу и варить до готовности.

3. За 5–7 минут до окончания приготовления суп посолить, добавить мускатный орех и мясо.

4. Готовое блюдо посыпать пряной зеленью.

Суп с курицей и имбирем

Куриный бульон – 1,2 л
Отварное куриные грудки – 2 штуки
Репчатый лук – 1 штука
Консервированная кукуруза – 175 г
Пшеничная мука – 1–2 ст. л.
Вода – 50 мл
Молотый имбирь, черный перец горошком, соль – по

вкусу

1. Отварные грудки разделать: снять кожу, отделить мякоть от костей и нарезать небольшими кусочками.

2. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами.

3. В эмалированной кастрюле разогреть бульон, опустить в него лук и кукурузу и варить при слабом кипении 8–10 минут.

4. В небольшой посуде развести муку водой и заправить ею бульон.

5. Затем добавить в суп куриное мясо, посолить, приправить молотым имбирем и черным перцем и варить на слабом огне до готовности.

Суп с грибами

Мясной бульон (из телятины) – 1 л Вареная телятина – 300 г

Морковь – 1–2 штуки

Картофель – 2–3 штуки

Свежие шампиньоны – 2–3 штуки

Растительное масло – 2 ст. л.

Мелкорубленая зелень укропа, петрушки и сельдерея – 2 ст. л.

Черный перец горошком, соль – по вкусу

1. Отварную телятину нарезать мелкими кубиками.

2. Шампиньоны промыть холодной водой и нарезать тонкими ломтиками.

3. Подготовленное мясо и грибы припустить с растительным маслом.

4. Морковь и картофель очистить, вымыть и измельчить.

5. В эмалированную кастрюлю налить бульон и довести до кипения.

6. Опустить в него картофель, морковь, грибы и телятину и варить на слабом огне до готовности картофеля.

7. За 5–7 минут до конца варки суп посолить и положить перец.

8. За 1–2 минуты до готовности посыпать блюдо мелкорубленой пряной зеленью.

Суп с индейкой

Вода – 0,8 л

Картофель – 1 штука

Мясо индейки – 200 г

Репчатый лук – 1 штука

Морковь – 1 штука
Сельдерей (корень и зелень) – 1 штука
Петрушка (корень и зелень) – 1 штука
Рис – 1 ст. л.
Сливочное масло или маргарин – 1 ст. л.
Черный перец горошком – 2–3 штуки
Соль – по вкусу

1. Мясо индейки промыть, залить холодной водой и довести до кипения.

2. Снять образовавшуюся пену, посолить и варить бульон на слабом огне в течение 20–30 минут.

3. Лук, морковь и пряные коренья очистить, вымыть, мелко нарезать и спассеровать на сливочном масле.

4. Мясо индейки вынуть из бульона и нарезать порционными кусками.

5. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками.

6. В кипящий бульон опустить картофель, перец, промытый рис, пассерованные овощи и коренья, нарезанное мясо индейки и продолжать варить суп до готовности картофеля.

7. За 5–7 минут до окончания варки суп посолить и посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

Суп с картофельными «ушками»

Мясной бульон – 800 мл
Картофель – 3–5 штук
Куриное яйцо – 1 штука
Пшеничная мука – 1–2 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 1–2 ст. л.
Черный перец горошком – 2–3 штуки
Соль – по вкусу

1. Картофель отварить в кожуре, очистить в горячем виде и размять.

2. Получившееся крутое пюре смешать с мукой и сырым яйцом, посолить и вымесить картофельное тесто.

3. В эмалированной кастрюле вскипятить бульон, посолить и добавить перец.

4. Из готового теста сформовать «ушки», опустить их в кипящий бульон и отварить.

5. Готовый суп снять с плиты и посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

Суп «Славянский»

Мясной бульон – 600 мл
Ржаной хлеб – 4 куска
Репчатый лук – 1 штука
Чеснок – 4 зубчика
Корень сельдерея – 1 штука
Петрушка (корень и зелень) – 1 штука
Топленое масло – 2 ст. л.
Молотый мускатный орех – 0,5 ч. л.
Соль – по вкусу

1. Коренья вымыть, очистить, нарезать кружочками и спассеровать на 1 ст. л. топленого масла.

2. Репчатый лук и чеснок очистить, вымыть и измельчить. Зелень петрушки промыть и мелко нарезать.

3. На оставшемся масле поджарить ржаной хлеб, посыпать каждый ломтик солью и измельченной зеленью петрушки.

4. В эмалированной кастрюле вскипятить бульон, опустить в него лук, чеснок и пассерованные коренья.

5. Через 7–8 минут суп посолить и добавить молотый мускатный орех.

6. Готовый суп разлить по тарелкам. Отдельно подать ломтики поджаренного хлеба.

Суп с «колдунами»

Вода – 0,2 л
Мясо на косточке – 400 г
Репчатый лук – 1 штука
Морковь – 1 штука
Мелкорубленая зелень петрушки – 1 ст. л.
Растительное масло – 1–2 ст. л.
Соль – по вкусу
Для «колдунов»
Мясной фарш (свинина и говядина
в равных частях) – 500 г
Сырое яйцо – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Мука – 5–6 ст. л.
Черный молотый перец, соль – по вкусу

1. Из мяса на косточке сварить бульон. Морковь и лук очистить, вымыть, измельчить и спассеровать на растительном масле.

2. Опустить лук и морковь в кипящий бульон и добавить соль.

3. Для приготовления «колдунов» луковицу очистить и пропустить через мясорубку вместе с мясным фаршем.

4. Приготовленную массу посолить, приправить черным молотым перцем и тщательно все перемешать.

5. Если фарш получился слишком густым, можно добавить в него немного воды или лукового сока.

6. Из муки, яйца и небольшого количества подсоленной воды замесить крутое тесто и раскатать его в пласт толщиной не более 2 мм.

7. С помощью небольшой рюмки или формы для печенья вырезать из теста круглые лепешки.

8. В центр каждой лепешки положить немного мясного фарша и, плотно защипнув края, сформовать из теста мелкие пельмени – «колдуны».

9. Опустить «колдуны» в кипящий бульон и варить в течение 5–6 минут.

10. Готовый суп подать на стол, посыпав мелкорубленой пряной зеленью.

Овощной суп на костном бульоне

Вода – 1,2 л
Говяжьи кости – 300 г
Морковь – 1 штука
Картофель – 2–3 штуки
Репчатый лук – 1 штука
Мелкорубленая зелень петрушки – 1–2 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Из говяжьих костей сварить бульон.

2. Морковь, картофель и репчатый лук очистить, разрезать на половинки и опустить в бульон за 30–35 минут до готовности.

3. Когда жидкость снова закипит, добавить соль и варить суп до готовности овощей.

4. Снять суп с огня и посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Суп с огурцами и томатами

Мясной бульон – 1,4 л
Свиной шпик – 40–50 г
Томаты – 3 штуки
Огурцы – 2–3 штуки
Сосиски – 3–4 штуки
Сметана – 3–4 ст. л.
Пряная зелень (укроп, петрушка, сельдерей) – 1–2 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Сосиски очистить и нарезать кружочками.

2. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать кубиками.

3. Томаты обдать крутым кипятком, удалить кожицу, мякоть нарезать дольками.

4. Пряную зелень вымыть и мелко нарубить.

5. Свиной шпик нарезать кубиками, положить на сковороду и вытопить жир. В вытопленном свином жире обжарить сосиски, огурцы и томаты.

6. В эмалированной посуде вскипятить бульон, опустить в него обжаренные овощи и сосиски, посолить и варить суп на слабом огне в течение 12–15 минут. Готовый суп снять с плиты и посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

Солянка

Вода – 1,2 л
Телятина – 200 г
Ветчина – 150 г
Вареная колбаса – 150 г
Говяжьи кости – 100 г
Свежие грибы – 5 штук
Оливки без косточек – 8–10 штук
Томаты – 2 штуки
Репчатый лук – 1 штука
Соленый огурец – 1 штука
Сметана – 150 г
Сливочное масло – 2–3 ст. л.
Томат-пюре – 1 ст. л.
Каперсы – 1 ст. л.
Мелкорубленая пряная зелень (укроп, петрушка, сельдерей) – 1–2 ст. л.
Сок половины лимона
Соль – по вкусу

1. Из костей и телятины сварить бульон. Мясо вынуть и нарезать небольшими кусочками вместе с колбасой и ветчиной.

2. В широкой сковороде растопить сливочное масло и обжарить в нем кусочки колбасы, ветчины и телятины.

3. Бульон процедить, снова поставить на огонь и опустить в него обжаренные продукты.

4. Соленый огурец очистить от кожицы и крупных семян, мякоть нарезать ломтиками.

5. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

6. Свежие грибы промыть холодной водой и нарезать

ломтиками.

7. Подготовленные лук, огурец и грибы опустить в кипящий бульон, посолить и варить до готовности.

8. Томаты обдать крутым кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать дольками.

9. За 5–7 минут до готовности добавить в солянку ломтики томатов, томат-пюре, оливки и каперсы.

10. Разлить солянку по тарелкам, приправив по вкусу сметаной, лимонным соком и пряной зеленью.

Солянка со свининой

Вода – 1,6 л
Свинина – 500 г
Репчатый лук – 1–2 штуки
Соленые огурцы – 2 штуки
Лимон – 1 штука
Томатная паста – 2 ст. л.
Лавровый лист – 1 штука
Растительное масло – 2–3 ст. л.
Каперсы – 1 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Свинину промыть, залить холодной водой и отварить.

2. Затем вынуть мясо, отделить от костей и нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить.

3. Нарезанную свинину выложить в глубокую сковороду или сотейник и обжарить в растительном масле.

4. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и добавить в сковороду к свинине.

5. Томатную пасту развести в небольшом количестве воды. Получившимся соусом залить мясо и лук.

6. Соленые огурцы очистить от кожицы и крупных семян, мякоть нарезать ломтиками и перемешать с луком и свининой.

7. Через 3–5 минут влить горячий бульон, вскипятить, добавить каперсы и лавровый лист, при необходимости досолить и варить на слабом огне под крышкой в течение 15 минут.

8. С лимона снять цедру, мякоть нарезать ломтиками и добавить в горячую солянку непосредственно перед подачей на стол.

Сборная солянка

Вода – 1,2 л
Ветчина – 200 г

Соленые огурцы – 200 г
Репчатый лук – 200 г
Копченая колбаса – 200 г
Сосиски – 200 г
Лимон – 1 штука
Лавровый лист – 1 штука
Томатная паста – 2 ст. л.
Растительное масло – 2 ст. л.
Оливки без косточек – 1 ст. л.
Соль и специи – по вкусу

1. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить в сотейник и спассеровать на растительном масле.

2. Соленые огурцы очистить от кожицы и крупных семян, мякоть нарезать ломтиками и добавить в сотейник к пассерованному луку.

3. Сосиски, ветчину и колбасу нарезать кубиками и перемешать с луком и огурцами.

4. В отдельной посуде развести томатную пасту с небольшим количеством воды и вылить в сотейник. Через 3–5 минут от начала тушения добавить оставшуюся воду, приправить блюдо специями, при необходимости посолить и продолжать тушить на слабом огне в течение 10 минут.

5. За 1–2 минуты до готовности добавить в солянку ломтики лимона и оливки.

Суп с печенью

Мясной бульон – 1 л
Картофель – 700 г
Говяжья печень – 1 кг
Морковь – 0,5 кг
Сливочное масло – 2 ст. л.
Репчатый лук – 1 штука
Мелкорубленая зелень петрушки – 1–2 ст. л.
Черный молотый перец
Соль – по вкусу

1. Печень промыть холодной водой и нарезать кубиками.

2. Овощи очистить, вымыть и нарезать: картофель – брусочками, лук – полукольцами, морковь – тонкой соломкой.

3. На дно керамической или глиняной посуды положить сливочное масло, затем слоями выложить печень, морковь, картофель и лук.

4. Каждый слой овощей и печени солить и перчить.

5. Подготовленную смесь залить горячим мясным бульоном,

накрыть крышкой, поставить в предварительно разогретую духовку и тушить до готовности овощей.

6. Готовый суп вынуть из духовки, разлить по тарелкам и посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Суп с говядиной и савойской капустой

Вода – 1,2 л
Мясо (говядина) – 400 г
Савойская капуста – 200 г
Репчатый лук – 2 штуки
Растительное масло – 1 ст. л.
Морковь – 1 штука
Мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 1–2 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Говядину вымыть холодной водой, очистить от пленок, нарезать кубиками и обжарить в глубокой посуде на перекаленном растительном масле.

2. Затем залить мясо горячей водой, посолить, накрыть посуду крышкой и варить при слабом кипении до готовности.

3. Савойскую капусту нашинковать. Морковь и лук очистить, вымыть и измельчить.

4. Когда мясо сварится, опустить подготовленные овощи в кипящий бульон и продолжать варить до готовности моркови.

5. Суп снять с плиты и посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

Суп с бобами сои

Мясной бульон – 2 л
Соевые бобы – 300 г
Картофель – 5–6 штук
Репчатый лук – 1 штука
Топленое масло – 2 ст. л.
Пшеничная мука – 1 ст. л.
Лавровый лист, черный перец горошком, соль – по вкусу

1. Соевые бобы замочить на 8–10 часов в холодной воде. Затем воду слить, бобы вымыть, залить чистой водой, отварить и откинуть на сито.

2. Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками.

3. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обвалять в муке и обжарить в топленом масле.

4. В кипящий мясной бульон опустить бобы, картофель, пассерованный лук и варить в течение 20 минут.

5. За 5–7 минут до готовности суп посолить и приправить специями.

Суп с сосисками

Вода – 1,2 л
Сосиски – 4 штуки
Картофель – 5–6 штук
Зеленый лук – 50 г
Сметана – 150 г
Сливочное масло или маргарин – 2 ст. л.
Топленое масло – 1 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа – 1 ст. л.
Черный перец, лавровый лист, соль – по вкусу

1. Сосиски очистить и нарезать кружочками.
2. Зеленый лук вымыть и измельчить.
3. Картофель очистить, вымыть, разрезать на 2–4 части, залить холодной водой, посолить, поставить на плиту и варить до готовности.
4. Готовый картофель вынуть из бульона, размять с топленым маслом и снова опустить в бульон.
5. Сосиски и лук обжарить в сливочном масле или маргарине и опустить в кипящий картофельный бульон.
6. Затем добавить специи, при необходимости досолить и варить в течение 3–5 минут.
7. Готовый суп заправить сметаной и посыпать мелкорубленой зеленью укропа.

Суп с томатами и сыром

Куриный бульон – 1 л
Томаты – 5–6 штук
Пармезанский сыр – 150 г
Репчатый лук – 2–3 штуки
Ржаной хлеб – 3–4 ломтика
Чеснок – 3 зубчика
Оливковое масло – 2–3 ст. л.
Черный перец, соль – по вкусу

1. Томаты обдать крутым кипятком, удалить кожицу, мякоть нарезать кубиками.
2. Сыр пармезан натереть на мелкой терке. У ржаного хлеба срезать корочки, мякиш измельчить.
3. Репчатый лук и чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать.
4. Растительное масло разогреть в глубокой толстостенной

посуде, опустить в него лук и чеснок и пассеровать до светло-золотистого цвета.

5. Затем добавить томаты и мякиш ржаного хлеба, залить смесь горячим бульоном, посолить и варить под крышкой в течение 35–40 минут. За 7 минут до готовности блюдо поперчить. Разлить суп по тарелкам и посыпать пармезанским сыром.

Суп со свеклой и томатами

Мясной бульон – 1 л
Свекла – 2 штуки
Томаты – 2 штуки
Морковь – 1 штука
Растительное масло – 3–4 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 3–4 ст. л.
Черный перец горошком, соль, сметана – по вкусу

1. Морковь и свеклу очистить, вымыть и натереть на крупной терке.

2. Томаты обдать крутым кипятком, удалить кожицу, мякоть мелко нарезать и смешать со свеклой и морковью.

3. В глубокой сковороде разогреть растительное масло и тушить в нем подготовленные овощи в течение 5–7 минут.

4. В эмалированной кастрюле довести до кипения мясной бульон, опустить в него овощи, накрыть посуду крышкой и тушить все вместе 15 минут.

5. За 5–7 минут до готовности суп посолить и добавить перец.

6. Готовое блюдо заправить сметаной и посыпать мелкорубленой пряной зеленью укропа и петрушки.

Суп с овощами и мясным фаршем

Мясной бульон – 1,4 л
Говяжий фарш – 300 г
Морковь – 1 штука
Картофель – 1 штука
Томат – 1 штука
Паприка – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Растительное масло – 2–3 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа – 1–2 ст. л.
Молотый мускатный орех, соль – по вкусу

1. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке.

2. Паприку и лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами.

3. Томат обдать кипятком, снять кожицу, мякоть измельчить.

4. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками.

5. В широкой сковороде обжарить мясной фарш, добавить овощи (кроме картофеля) и тушить на слабом огне в течение 3–5 минут.

6. В кипящий бульон опустить нарезанный картофель и варить до полуготовности.

7. Затем добавить в кастрюлю тушеные овощи с фаршем, посолить и продолжать варить под крышкой 15–25 минут.

8. За 5–7 минут до готовности приправить суп мускатным орехом.

9. Суп снять с плиты и посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

Суп с фрикадельками

Вода – 1,6 л
Мясо без косточки – 500 г
Репчатый лук – 1 штука
Картофель – 3–5 штук
Морковь – 1 штука
Вермишель – 70 г
Куриное яйцо – 1 штука
Растительное масло – 1–2 ст. л.
Мелкорубленая зелень петрушки – 1 ст. л.
Лавровый лист, соль – по вкусу

1. Мясо вымыть, очистить от пленок и пропустить через мясорубку.

2. В приготовленный фарш добавить сырое яйцо, посолить, тщательно все перемешать и сформовать круглые фрикадельки.

3. Морковь и лук очистить, мелко нарезать и спассеровать на растительном масле.

4. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками.

5. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, посолить, опустить в нее нарезанный картофель и варить в течение 8–10 минут.

6. Когда картофель наполовину сварится, добавить в бульон вермишель, фрикадельки, пассерованные морковь и лук и продолжать варить суп до готовности вермишели.

7. За 5–7 минут до окончания приготовления положить лавровый лист.

8. Посыпать блюдо мелкорубленой пряной зеленью.

Суп с цветной капустой

Вода – 1,6 л
Цветная капуста – 0,5 кг
Мясо на косточке – 400 г
Сельдерей (корень и зелень) – 1 штука
Морковь – 2 штуки
Рис – 2–3 ст. л.
Лавровый лист, соль – по вкусу

1. Корень сельдерея и морковь вымыть, очистить и нарезать кружочками. Зелень сельдерея промыть и мелко нарубить.

2. Цветную капусту вымыть и разобрать на соцветия.

3. Из мяса и воды сварить бульон. Вареное мясо вынуть, отделить от костей и нарезать кусочками.

4. В кипящий бульон опустить нарезанные морковь и корень сельдерея, рис и цветную капусту, посолить и варить под крышкой на слабом огне в течение получаса.

5. За 1–2 минуты до окончания приготовления добавить в суп кусочки мяса, лавровый лист и зелень сельдерея.

Картофельный суп

Вода – 1,6 л
Свинина (филе) – 200 г
Картофель – 400 г
Маринованная капуста – 400 г
Свиной шпик – 70 г
Корень петрушки – 1 штука
Морковь – 1 штука
Сарделька – 1 штука
Специи, пряная зелень и соль – по вкусу

1. Морковь, картофель и корень петрушки очистить, вымыть и измельчить.

2. Свиное мясо и шпик нарезать мелкими кубиками, залить холодной водой, поставить на плиту и нагреть до кипения.

3. Когда бульон закипит, снять пену, посолить, добавить картофель, морковь и корень петрушки, убавить огонь и продолжать варить при слабом кипении до готовности картофеля.

4. Маринованную капусту припускать отдельно в небольшом количестве воды в течение 15–20 минут.

5. Затем капусту вместе с отваром добавить в бульон с овощами и мясом, положить мелко нарезанную сардельку и варить еще 10–12 минут.

6. За 3–5 минут до готовности приправить суп специями и пряной зеленью и при необходимости досолить.

С рыбой и морепродуктами

Рыбный суп в горшочке

Вода – 1,2 л
Филе морской рыбы – 300 г
Морковь – 1 штука
Картофель – 3–5 штук
Репчатый лук – 1 штука
Свежие грибы – 80 г
Растительное масло – 2 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 2 ст. л.
Лавровый лист, соль – по вкусу

1. Морковь, картофель и репчатый лук очистить и измельчить. Рыбное филе промыть холодной водой и нарезать порционными кусками.

2. В небольшой сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем лук до светло-золотистого цвета.

3. Свежие грибы тщательно промыть, залить холодной водой и варить в течение 40 минут. Затем бульон слить, а грибы измельчить.

4. На дно глиняного горшочка выложить слой рыбного филе и лавровый лист, затем слой грибов и слой овощей, пересыпая каждый солью и мелкорубленой пряной зеленью.

5. Подготовленные продукты залить горячим грибным бульоном, поставить в предварительно нагретую духовку и варить под крышкой в течение 35–45 минут.

Суп «Волжский»

Вода – 1,2 л
Осетрина – 400 г
Головизна осетра – 600 г
Морковь – 2 штуки
Томаты – 2–3 штуки
Репчатый лук – 1 штука
Сметана – 75 г
Куриное яйцо – 1 штука
Рис – 2 ст. л.
Мелкорубленая зелень петрушки
и укропа – 2 ст. л.
Черный перец горошком – 5–6 штук

Лавровый лист – 1–2 штуки
Соль – по вкусу

1. Одну морковь очистить. Головизну осетра разрубить на куски.

2. Подготовленные продукты залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения.

3. Когда жидкость закипит, снять пену, посолить, добавить неочищенную луковицу и специи и варить бульон до готовности.

4. Томаты обдать крутым кипятком, удалить кожицу, мякоть нарезать дольками.

5. Бульон процедить, перелить в другую посуду и снова поставить на огонь.

6. Когда жидкость закипит, всыпать промытый рис, положить мякоть томатов, куски осетрины и варить на слабом огне в течение 25–30 минут.

7. За 1–2 минуты до готовности посыпать суп пряной зеленью. Куриное яйцо сварить вкрутую. Желток растереть со сметаной, белок измельчить.

8. Приготовленную яичную заправку добавить в суп при подаче на стол.

Рыбная солянка

Вода – 2 л
Огуречный рассол – 200 мл
Морская рыба – 1,5 кг
Черный перец горошком – 8–10 штук
Лавровый лист – 2–3 штуки
Шафран – 5 тычинок
Картофель – 4–6 штук
Соленые огурцы – 2–3 штуки
Репчатый лук – 2 штуки
Корень петрушки – 1 штука
Морковь – 1 штука
Лук-порей – 1 штука (стебель)
Лимон – 1 штука
Мелкорубленая зелень эстрагона и укропа – 2–3 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, тщательно промыть и нарезать крупными кусками.

2. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками.

3. Морковь и корень петрушки очистить и нарезать соломкой.

4. Репчатый лук и лук-порей очистить, вымыть и нарезать кольцами.

5. В небольшой посуде вскипятить огуречный рассол, снять пену и процедить через частое сито.

6. У соленых огурцов срезать грубую кожицу, удалить семена, мякоть нарезать ломтиками.

7. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, опустить в нее картофель, морковь, репчатый лук и петрушку, посолить по вкусу и варить до готовности картофеля (15 минут).

8. Затем добавить нарезанные огурцы, огуречный рассол, лук-порей и специи и кипятить бульон в течение 5 минут.

9. После этого положить в суп куски рыбы и продолжать варить 12–15 минут.

10. За 1–2 минуты до готовности посыпать суп мелкорубленой пряной зеленью.

11. Суп снять с плиты и разлить по тарелкам, добавив в каждую ломтик лимона.

Суп «Аргентинский»

Вода – 800 мл
Рыбное филе – 400 г
Морковь – 1 штука
Картофель – 2–3 штуки
Паприка красная – 1 штука
Паприка зеленая – 1 штука
Измельченная зелень базилика – 3–4 ст. л.
Растительное масло – 2–3 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Рыбное филе вымыть под холодной водой и разрезать на порционные куски.

2. Морковь и картофель очистить, вымыть и нарезать: картофель – брусочками, морковь – соломкой.

3. Паприку очистить от плодоножки и семян, помыть холодной водой и нарезать тонкими кольцами.

4. На дно глиняной или керамической посуды налить растительное масло и выложить слоями подготовленные овощи и рыбу.

5. Каждый слой посолить, посыпать измельченной зеленью базилика и залить горячей водой так, чтобы жидкость полностью покрыла рыбу и овощи.

6. Посуду накрыть крышкой, поставить в предварительно разогретую духовку и варить суп не менее 35–40 минут.

Суп «Охридский»

Вода – 1,2 л
Морская рыба (филе) – 500 г
Соленые огурцы – 2 штуки
Картофель – 2–3 штуки
Репчатый лук – 1 штука
Сливочное масло – 3 ст. л.
Сливки – 3 ст. л.
Измельченный зеленый лук – 2–3 ст. л.
Томатная паста – 1 ст. л.
Красный сладкий молотый перец – 1 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками.

2. Соленые огурцы очистить от грубой кожицы и крупных семян, мякоть нарезать ломтиками.

3. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в сливочном масле до светло-золотистого цвета.

4. Когда лук обжарится, добавить в сковороду томатную пасту, предварительно разведенную небольшим количеством теплой воды.

5. Рыбное филе промыть и нарезать порционными кусками.

6. На дно глиняной или керамической посуды выложить пассерованный лук, затем рыбное филе и нарезанные овощи.

7. Смесь посолить, поперчить и залить сливками и горячей водой.

8. Посуду поставить в предварительно нагретую духовку и варить суп в течение 35–40 минут.

9. Готовое блюдо вынуть из духовки и посыпать мелкорубленым зеленым луком.

Рыбный суп с ананасом

Вода – 800 мл
Мякоть ананаса – 500 г
Рыбное филе (камбала, палтус) – 300 г
Сливки – 75 мл
Зелень базилика, соль – по вкусу

1. Мякоть ананаса нарезать маленькими кусочками. Зелень базилика мелко нарубить.

2. Филе рыбы вымыть под холодной водой и нарезать небольшими ломтиками.

3. Подготовленное рыбное филе выложить в глиняную или керамическую посуду, добавить ананас и базилик, посолить и залить горячей водой так, чтобы она полностью покрыла продукты. Затем накрыть посуду крышкой, поставить в

предварительно нагретую духовку и варить суп при слабом кипении в течение 30–35 минут. Готовое блюдо вынуть из духовки и заправить сливками.

Суп с грибами и рыбой

Вода – 1,2 л
Караси – 4–5 штук
Маринованные грибы (белые) – 3 штуки
Лавровый лист – 3 штуки
Морковь – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Корень петрушки – 1 штука
Корень сельдерея – 1 штука
Панировочные сухари – 2–3 ст. л.
Растительное масло – 4–5 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 2–3 ст. л.
Черный перец горошком – 3–5 штук
Соль – по вкусу

1. Карасей очистить от чешуи, выпотрошить, вымыть, посолить, обвалять в сухарях и обжарить на растительном масле до образования золотистой корочки.

2. Репчатый лук, морковь и белые коренья очистить и измельчить.

3. Маринованные грибы нарезать тонкой соломкой.

4. На дно глиняной или керамической посуды выложить обжаренных карасей, поверх рыбы слоями нарезанные овощи и коренья, приправить специями, посолить и залить горячей водой так, чтобы она полностью покрыла продукты.

5. Посуду накрыть крышкой, поставить в предварительно разогретую духовку и варить суп при слабом кипении в течение 35–40 минут.

6. За 5–7 минут до готовности добавить маринованные грибы.

7. Готовый суп вынуть из духовки и посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

Суп с кальмарами

Вода – 800 мл
Свежемороженые кальмары – 200 г
Морковь – 1 штука
Картофель – 2–3 штуки
Репчатый лук – 1 штука
Белые коренья (петрушка, сельдерей) – 2 штуки

Рис – 2–3 ст. л.

Сливочное масло – 2 ст. л.

Лавровый лист, порошок карри, черный перец горошком, сладкий красный молотый перец, соль – по вкусу

1. Кальмаров очистить от пленки, промыть холодной водой и нарезать соломкой.

2. Морковь, репчатый лук и белые коренья очистить, вымыть, измельчить и обжарить в сливочном масле вместе с нарезанными кальмарами. В процессе приготовления смесь посолить и поперчить.

3. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, опустить в нее нарезанный картофель, посолить и варить до полуготовности.

4. Затем добавить в посуду обжаренные овощи, рис и кальмаров и варить до готовности риса.

5. За 5–7 минут до конца варки приправить суп специями и при необходимости досолить.

Суп с нутом и рыбными консервами

Вода – 800 мл

Рыбные консервы в масле – 2 банки

Морковь – 1 штука

Картофель – 2–3 штуки

Нут – 50 г

Черный перец горошком – 2–3 штуки

Соль – по вкусу

1. Нут замочить в кипятке на 25–30 минут.

2. Морковь и картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками.

3. На дно керамической или глиняной посуды выложить из банок консервы, горох, картофель и морковь, смесь посолить, добавить перец и залить горячей водой. Затем накрыть посуду крышкой и поставить в предварительно нагретую духовку. Время варки супа – 25 минут.

Солянка «Рыбный день»

Вода – 2 л

Свежая рыба – 700 г

Репчатый лук – 2 штуки

Соленые огурцы – 2 штуки

Томатная паста – 1–2 ст. л.

Лимон – 1 штука

Каперсы – 1 ст. л.

Растительное масло – 2 ст. л.
Лавровый лист – 1–2 штуки
Черный перец горошком – 6–8 штук
Мелкорубленая зелень петрушки – 2–3 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Свежую рыбу очистить, выпотрошить и промыть холодной водой.

2. В эмалированной кастрюле вскипятить воду и отварить в ней подготовленную рыбу.

3. Когда рыба сварится, отделить мякоть от костей и нарезать порционными кусками. Бульон процедить.

4. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать ломтиками.

5. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в растительном масле до светло-золотистого цвета.

6. Томатную пасту развести в небольшом количестве воды и добавить в сковороду к луку.

7. Процеженный рыбный бульон довести до кипения, опустить в него нарезанные огурцы и томатную заправку с луком.

8. Когда бульон снова закипит, добавить специи, при необходимости досолить и варить при слабом кипении 10–12 минут.

9. За 1–2 минуты до готовности опустить в бульон кусочки рыбы.

10. Готовое блюдо посыпать пряной зеленью и украсить дольками лимона.

Суп с тыквой и розмарином

Вода – 1,2 л
Морская рыба (филе) – 400 г
Мякоть тыквы – 400 г
Куриные яйца – 2 штуки
Морковь – 1 штука
Картофель – 2–3 штуки
Репчатый лук – 1 штука
Лавровый лист – 1 штука
Душистый перец горошком – 3–4 штуки
Измельченная зелень розмарина – 3–4 ст. л.
Растительное масло – 2–3 ст. л.
Соль и специи – по вкусу

1. Куриные яйца сварить вкрутую, очистить и размять вилкой.

2. Филе морской рыбы вымыть и нарезать порционными кусками.

3. Картофель и морковь очистить, вымыть и нарезать: картофель – брусочками, морковь – соломкой.

4. Мякоть тыквы нашинковать. Репчатый лук очистить и нарезать полукольцами.

5. На дно керамической или глиняной посуды налить растительное масло, выложить рыбное филе, посолить и приправить специями.

6. Поверх филе уложить овощи слоями, пересыпая каждый солью и специями.

7. Подготовленные продукты залить горячей водой, накрыть посуду крышкой и поставить в предварительно нагретую духовку.

8. Через 30–35 минут готовый суп вынуть из духовки и посыпать измельченной зеленью розмарина.

Суп с луком и рыбными консервами

Вода – 800 мл
Рыбные консервы в томате – 3 банки
Куриные яйца – 3 штуки
Картофель – 2–3 штуки
Репчатый лук – 1 штука
Рис – 2–3 ст. л.
Морковь – 1 штука
Растительное масло – 1 ст. л.
Черный перец горошком – 3–5 штук
Соль – по вкусу

1. Куриные яйца сварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить и измельчить.

2. Морковь и картофель очистить, вымыть и нарезать: картофель – кубиками, морковь – тонкой соломкой.

3. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в растительном масле до светло-золотистого цвета.

4. Затем в сковороду с луком выложить рыбные консервы и тушить все вместе в течение 3 минут.

5. Рис тщательно промыть и высыпать в глиняную или керамическую посуду.

6. Поверх риса положить слоями картофель и морковь. Последний слой – лук, тушенный с рыбными консервами.

7. Подготовленные продукты посолить, добавить перец и залить водой так, чтобы слои продуктов не перемешались.

8. Затем закрыть посуду крышкой, поставить в предварительно нагретую духовку и варить суп в течение 30–35 минут.

9. Готовый суп вынуть из духовки, разлить по тарелкам и

посыпать рублеными яйцами.

Суп со свежим судаком

Вода – 1,6 л
Голова, хвост и плавники судака – 400 г
Морковь – 1 штука
Картофель – 2–3 штуки
Лимон – 1 штука
Лапша – 2 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа – 3–4 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Из лимона выжать сок, цедру нарезать мелкими кубиками.
2. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками.
3. Морковь очистить, вымыть и нашинковать.
4. Голову, хвост и плавники судака вымыть и вместе с подготовленными овощами выложить в керамическую посуду.
5. Подготовленные продукты посолить, посыпать лимонной цедрой и залить горячей водой.
6. Затем накрыть посуду крышкой, поставить в предварительно нагретую духовку и варить суп в течение 40–45 минут. За 5–7 минут до готовности добавить лапшу и лимонный сок.
7. Готовый суп вынуть из духовки и посыпать измельченной пряной зеленью.

Овощные

Суп «Варна»

Вода – 1,2 л
Куриные яйца – 2 штуки
Сладкий перец – 5 штук
Томаты – 5–6 штук
Репчатый лук – 1 штука
Растительное масло – 1–2 ст. л.
Молотый мускатный орех, соль – по вкусу

1. Спелые томаты обдать крутым кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать дольками.

2. Сладкий перец очистить от плодоножки и семян, тщательно помыть и нарезать тонкими полосками.

3. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и обжарить в растительном масле до светло-золотистого цвета.

4. Затем добавить в сковороду сладкий перец и дольки томатов и тушить все вместе до загустения.

5. Подготовленную овощную массу выложить в кастрюлю, залить горячей водой, посолить и варить в течение 10–12 минут.

6. В отдельной посуде взбить сырые яйца с тертым мускатным орехом, вылить в суп за 1–2 минуты до готовности и тщательно перемешать.

Капустно-луковый суп

Вода – 1,2 л
Белокочанная капуста – 0,5 кг
Репчатый лук – 1 кг
Растительное масло – 5–6 ст. л.
Морковь – 1 штука
Лимонный сок – 1–2 ст. л.
Пшеничная мука – 1 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 1–2 ст. л.
Черный перец горошком – 3–5 штук
Соль – по вкусу

1. Репчатый лук очистить, нарезать полукольцами, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Белокочанную капусту очистить от вялых листьев и нашинковать.

2. Морковь очистить, вымыть и нарезать соломкой.

3. В эмалированной кастрюле вскипятить воду и опустить в

нее подготовленные морковь, капусту и обжаренный лук.

4. Когда бульон снова закипит, посолить, положить горошины черного перца и варить до готовности овощей.

5. За 1–2 минуты до конца варки заправить суп лимонным соком и посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

Суп «Крестьянский»

Вода – 1 л
Белокочанная капуста – 250 г
Молодая свекла – 1 штука
Сметана – 2–3 ст. л.
Яичные желтки – 2 штуки
Картофель – 1–2 штуки
Морковь – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Петрушка (корень и зелень) – 1 штука
Щавель – 1 пучок
Черный перец горошком, соль – по вкусу

1. Белокочанную капусту нашинковать. Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками.

2. Репчатый лук очистить и измельчить. Свеклу, морковь и корень петрушки очистить и вымыть. Корнеплоды нарезать соломкой, корень петрушки – кружочками.

3. Подготовленные морковь, свеклу и белый корень опустить в кастрюлю с кипящей водой и варить на среднем огне до полуготовности. Затем опустить в бульон картофель, лук и капусту, посолить, положить перец, накрыть посуду крышкой и варить при слабом кипении до готовности картофеля.

4. Щавель перебрать, промыть холодной водой и нарезать полосками. Зелень петрушки нарубить.

5. В отдельной посуде взбить яичные желтки со сметаной.

6. За 2–3 минуты до конца варки добавить в суп нарезанный щавель.

7. Готовый суп снять с плиты, заправить смесью желтков со сметаной и посыпать зеленью петрушки.

Суп «Кубанский»

Вода – 800 мл
Квашеная капуста – 200 г
Репчатый лук – 1 штука
Картофель – 2 штуки
Чеснок – 1 зубчик

Сметана – 2–3 ст. л.
Пшено – 3 ст. л.
Растительное масло – 2 ст. л.
Томатная паста – 1 ч. л.
Мелкорубленая зелень петрушки – 1–2 ст. л.
Черный перец горошком, соль – по вкусу

1. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками.
2. Пшено промыть.
3. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, опустить в нее нарезанный картофель и пшено, посолить по вкусу и варить в течение 12–15 минут.
4. Квашеную капусту промыть, залить крутым кипятком и потомить под крышкой в отдельной посуде. Когда картофель сварится, добавить в суп подготовленную капусту.
5. Репчатый лук очистить, нарезать полукольцами и обжарить в растительном масле.
6. Томатную пасту развести небольшим количеством воды и добавить в сковороду к жареному луку. Готовую томатную заправку добавить в кастрюлю с супом и варить еще 7–10 минут. Одновременно положить перец.
7. Чеснок очистить, измельчить с помощью чесночницы и растереть с солью.
8. За 1–2 минуты до готовности посыпать суп чесноком и пряной зеленью.
9. При подаче на стол заправить блюдо сметаной.

Свекольник

Вода – 800 мл
Репчатый лук – 1 штука
Картофель – 2 штуки
Свекла – 1–2 штуки
Белые коренья (петрушка, сельдерей) – 2 штуки
Лимонный сок – 2 ст. л.
Сахар – 1 ст. л.
Растительное масло – 2 ст. л.
Мелкорубленая пряная зелень (петрушка, укроп, сельдерей) – 2 ст. л.
Ржаные сухари
Соль – по вкусу

1. Картофель очистить, вымыть и разрезать на 2–4 части.
2. Свеклу очистить, вымыть и нарезать тонкой соломкой. Репчатый лук очистить и нарезать полукольцами.
3. Белые коренья очистить и разрезать на половинки вдоль.

Подготовленный лук обжарить в растительном масле. Затем добавить в сковороду свеклу, лимонный сок, сахар и несколько столовых ложек воды. Накрыть посуду крышкой и тушить овощи на слабом огне до мягкости.

4. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, опустить в нее картофель и белые коренья, посолить и варить до готовности картофеля.

5. Затем добавить в кастрюлю тушеные лук и свеклу и варить суп еще 3–5 минут.

6. За 1–2 минуты до готовности всыпать в свекольник пряную зелень.

7. Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать ржаными сухариками.

Свекольник с хреном

Вода – 1 л
Свекла – 2 штуки
Корень хрена – 1 штука
Зеленый лук – 50 г
Картофель – 2–3 штуки
Свежие огурцы – 2 штуки
Яблочный уксус – 1–2 ст. л.
Сахар – 2 ч. л.
Горчица – 0,5 ч. л.
Мелкорубленая зелень петрушки – 1–2 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Свеклу очистить, вымыть, натереть на крупной терке, выложить в эмалированную посуду, добавить немного воды, уксус и сахар и варить в течение получаса.

2. Когда свекла сварится, откинуть ее на сито. Отвар сохранить.

3. Картофель отварить в кожуре, очистить в горячем виде и нарезать кубиками.

4. Зеленый лук перебрать, промыть холодной водой и мелко нарезать.

5. Корень хрена очистить, вымыть и натереть на мелкой терке.

6. Свежие огурцы вымыть и нарезать ломтиками.

7. В эмалированной кастрюле смешать картофель, свеклу, зеленый лук и огурцы. Смесь посолить, приправить хреном и горчицей, залить горячим свекольным отваром и тщательно перемешать.

8. При подаче на стол посыпать блюдо мелкорубленой

пряной зеленью.

Суп с аджикой

Вода – 800 мл
Морковь – 1 штука
Томаты – 3 штуки
Репчатый лук – 1 штука
Чеснок – 2 зубчика
Корень петрушки – 1 штука
Сливочное масло – 2 ст. л.
Готовая аджика – 2 ч. л.
Мелкорубленая зелень укропа – 1 ст. л.
Черный перец горошком – 2–3 штуки
Соль – по вкусу

1. Лук, чеснок, морковь и корень петрушки очистить, вымыть и измельчить.

2. Подготовленные овощи залить 200 мл кипящей воды, добавить сливочное масло и варить на среднем огне в течение 10 минут.

3. Спелые томаты ошпарить крутым кипятком, удалить кожицу, мякоть нарезать ломтиками и опустить в кипящий бульон. Вместе с томатами добавить в кастрюлю оставшуюся горячую воду.

4. Дать закипеть, посолить, приправить аджикой, положить горошины черного перца и варить в течение 8–10 минут.

5. За 1–2 минуты до окончания варки всыпать в суп пряную зелень.

Суп с капустой брокколи

Вода – 800 мл
Капуста брокколи – 150–200 г
Овсяные хлопья «Геркулес» – 40 г
Репчатый лук – 1 штука
Морковь – 1 штука
Растительное масло – 1 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Капусту брокколи вымыть и нарезать небольшими кусочками.

2. Морковь и лук очистить, вымыть, измельчить и поджарить на растительном масле.

3. Переложить морковь и лук в кастрюлю, залить горячей водой и варить на слабом огне в течение 3–5 минут, после чего

добавить в кастрюлю капусту.

4. Затем суп посолить и варить при слабом кипении еще 10 минут.

5. На сухой сковороде поджарить овсяные хлопья и добавить в суп за 1–2 минуты до конца варки.

Суп со сметаной и брюссельской капустой

Вода – 1 л
Брюссельская капуста – 200 г
Морковь – 2 штуки
Картофель – 2 штуки
Репчатый лук – 1 штука
Растительное масло – 1–2 ст. л.
Сметана – 3–4 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 1–2 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Брюссельскую капусту нашинковать.

2. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками.

3. Морковь и лук очистить, вымыть, измельчить и обжарить в растительном масле до светло-золотистого цвета.

4. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, опустить в нее нарезанный картофель, посолить по вкусу и варить в течение 3–5 минут.

5. Когда картофель наполовину сварится, добавить в бульон капусту и обжаренные лук и морковь.

6. За 1–2 минуты до окончания варки посыпать суп пряной зеленью.

7. Готовый суп разлить по тарелкам и добавить сметану.

Суп с белой фасолью

Вода – 1 л
Белая фасоль – 150 г
Очищенные грецкие орехи – 50 г
Репчатый лук – 2 штуки
Черный перец горошком – 3–5 штук
Растительное масло – 2 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 1 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Фасоль замочить на 8–10 часов, после чего жидкость слить, бобы промыть холодной водой, выложить в кастрюлю, залить новой порцией воды и отварить. За 30 минут до готовности фасоль посолить.

2. Ядра грецких орехов измельчить острым ножом. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в растительном масле до светло-золотистого цвета.

3. Добавить в кастрюлю с фасолью обжаренный лук, измельченные грецкие орехи и черный перец горошком.

4. За 1–2 минуты до конца варки посыпать суп пряной зеленью.

Суп с зеленой фасолью

Вода – 800 мл
Молодая фасоль – 10 стручков
Зеленый лук – 50 г
Молодая морковь – 3–4 штуки
Чеснок – 2–3 зубчика
3%-ный столовый уксус – 1–2 ч. л.
Измельченная зелень петрушки и мяты перечной – 1–2 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Стручки фасоли вымыть, очистить от грубых волокон и нарезать кусочками.

2. Молодую морковь вымыть со щеткой и нарезать кружочками.

3. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, добавить в нее уксус, соль, опустить нарезанные фасоль и морковь и варить при слабом кипении в течение 25–30 минут. Чеснок очистить и измельчить с помощью чесночницы. Зеленый лук перебрать, вымыть и мелко нарезать.

4. За 1–2 минуты до готовности посыпать суп зеленым луком, чесноком и мелкорубленой зеленью петрушки и мяты.

Суп с кольраби

Вода – 1,2 л
Картофель – 2–3 штуки
Кольраби – 1 кочан
Сливочное масло – 2–3 ст. л.
Морковь – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Измельченная зелень укропа – 2–3 ч. л.
Соль – по вкусу

1. Морковь и лук очистить, вымыть и измельчить. Кольраби очистить и нарезать соломкой.

2. В широкой сковороде разогреть сливочное масло и

обжарить в нем лук и морковь.

3. Затем добавить в сковороду измельченную кольраби и тушить под крышкой до прозрачности.

4. Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками.

5. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, посолить и опустить в нее нарезанный картофель. Когда вода снова закипит, добавить в кастрюлю пассерованные лук, морковь и капусту.

6. За 1–2 минуты до готовности посыпать суп мелкорубленой пряной зеленью.

Суп с красной фасолью

Вода – 1 л
Репчатый лук – 200 г
Красная фасоль – 300 г
Ядра грецких орехов – 80 г
Пшеничная мука – 1 ст. л.
Растительное масло – 2–3 ст. л.
Мелкорубленая зелень петрушки – 1–2 ст. л.
Красный сладкий молотый перец, соль – по вкусу

1. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, посыпать красным перцем, обвалять в муке и обжарить в растительном масле до светло-золотистого цвета. Ядра грецких орехов измельчить острым ножом.

2. Замоченную с вечера красную фасоль залить холодной водой, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 50–60 минут.

3. Когда фасоль будет готова, добавить в суп пассерованный лук и грецкие орехи, посолить по вкусу и продолжать варить еще 15–25 минут.

4. За 1–2 минуты до окончания приготовления посыпать суп мелкорубленой пряной зеленью.

Суп с пекинской капустой

Вода – 1,2 л
Пекинская капуста – 300 г
Сладкий перец – 2 штуки
Картофель – 2–3 штуки
Репчатый лук – 2 штуки
Растительное масло – 1–2 ст. л.
Сметана, соль – по вкусу

1. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками.

2. В эмалированной кастрюле довести воду до кипения,

опустить в нее картофель, посолить и варить на медленном огне в течение 8–10 минут.

3. Репчатый лук и сладкий перец очистить, вымыть, нарезать кольцами и спассеровать на растительном масле.

4. Пекинскую капусту нашинковать и опустить в кипящий картофельный бульон вместе с пассерованными луком и перцем.

5. Через 3–5 минут готовый суп снять с огня и заправить сметаной.

Суп с капустой и томатами

Вода – 1 л
Томаты – 5 штук
Белокочанная капуста – 400 г
Морковь – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Растительное масло – 2–3 ст. л.
Мелкорубленая зелень петрушки – 1–2 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Томаты обдать кипятком, удалить кожицу и плодоножки, мякоть нарезать кубиками.

2. Лук и морковь очистить, вымыть, измельчить и спассеровать на растительном масле до светло-золотистого цвета.

3. Белокочанную капусту нашинковать.

4. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, опустить в нее капусту, томаты, лук и морковь.

5. Когда вода снова закипит, суп посолить и варить в течение 5–7 минут.

6. За 1–2 минуты до готовности посыпать суп измельченной зеленью петрушки.

Перловый суп

Вода – 1,4 л
Белокочанная капуста – 1,5 кг
Картофель – 0,5 кг
Перловая крупа – 70 г
Брюква – 1 штука
Томаты – 3 штуки
Репчатый лук – 1 штука
Морковь – 1 штука
Растительное масло – 1 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 1–2 ст. л.
Сметана, соль – по вкусу

1. Перловую крупу промыть, залить теплой водой и оставить на 3–4 часа, после чего откинуть на сито и еще раз промыть.

2. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, опустить в нее размоченную крупу и варить в течение 15–20 минут.

3. Белокочанную капусту нашинковать и добавить в кастрюлю к перловой крупе.

4. Томаты обдать крутым кипятком, удалить плодоножку и кожицу, мякоть нарезать кубиками.

5. Лук, морковь и брюкву очистить, вымыть, измельчить и обжарить в растительном масле вместе с кубиками томатов. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками.

6. В кипящий бульон добавить картофель, пассерованные лук, морковь и брюкву, при необходимости досолить и варить 15–20 минут.

7. За 1–2 минуты до окончания приготовления посыпать суп пряной зеленью. Готовый суп снять с плиты, разлить по тарелкам и заправить сметаной.

Суп с плавленым сыром

Вода – 800 мл
Плавленый сыр – 200 г
Репчатый лук – 1–2 штуки
Морковь – 1–2 штуки
Рис – 70 г
Растительное масло – 2 ст. л.
Мелкорубленая зелень петрушки – 1–2 ст. л.
Черный перец горошком, соль – по вкусу

1. Морковь и лук очистить и вымыть. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке.

2. В небольшой сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем подготовленные овощи.

3. Рис промыть и отварить в большом количестве подсоленной воды.

4. Плавленый сыр нарезать небольшими кусочками.

5. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, опустить в нее рис, морковь и лук.

6. Когда вода снова закипит, добавить в суп сыр, черный перец горошком и пряную зелень, при необходимости досолить и варить еще 4–6 минут.

Пряный суп

Вода – 800 мл

Морковь – 1 штука
Картофель – 3–4 штуки
Репчатый лук – 1 штука
Белые коренья (петрушка, сельдерей) – 2 штуки
Сливочное масло – 2 ст. л.
Томатный соус или кетчуп – 1 ст. л.
Пшеничная мука – 1 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа – 1 ст. л.
Гвоздика – 2–3 звездочки
Молотый мускатный орех, соль – по вкусу

1. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками.

2. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, посолить и отварить в ней картофель.

3. Морковь, репчатый лук и белые коренья очистить, вымыть и измельчить.

4. В широкой сковороде разогреть сливочное масло и пассеровать в нем подготовленные овощи в течение 3–5 минут.

5. Затем добавить в сковороду соль, томатный соус, муку, 100–200 мл горячей воды и пряности, накрыть посуду крышкой и тушить смесь в течение 5–7 минут.

6. Выложить заправку в бульон к картофелю, при необходимости суп досолить и посыпать пряной зеленью.

Суп с савойской капустой

Вода – 800 мл
Савойская капуста – 150 г
Корень сельдерея – 200 г
Морковь – 2 штуки
Репчатый лук – 2 штуки
Лук-порей – 2 штуки
Корень петрушки – 1 штука
Соль – по вкусу

1. Савойскую капусту вымыть и нашинковать.

2. Корень сельдерея, репчатый лук и морковь очистить и нарезать кубиками.

3. Корень петрушки и лук-порей вымыть и нарезать кружочками.

4. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, опустить в нее подготовленные овощи, посолить и варить под крышкой до готовности.

Суп со спаржей

Вода – 800 мл
Молоко – 100 мл
Спаржа – 0,5 кг
Куриные яйца – 2 штуки
Растительное масло – 2 ст. л.
Лимонный сок – 1 ст. л.
Сахарный песок – 1 ч. л.
Соль – по вкусу

1. Спаржу отварить в большом количестве подсоленной воды, отделить верхушки, остальные части протереть сквозь сито.

2. Получившееся пюре заправить маслом, солью и сахаром, добавить нарезанные верхушки спаржи и залить горячей водой.

3. Куриные яйца сварить вкрутую и охладить в воде. Затем очистить и отделить белки от желтков.

4. Яичные желтки растереть в отдельной посуде и смешать с теплым молоком до получения однородной массы.

5. Затем добавить измельченные яичные белки, посолить и сбрызнуть лимонным соком.

6. Готовую яично-молочную массу вылить в суп и тщательно все перемешать.

Суп с тмином

Вода – 800 мл
Вареная свекла – 50 г
Зеленый горошек – 100 г
Картофель – 1–2 штуки
Белые коренья (петрушка и сельдерей) – 2 штуки
Морковь – 1 штука
Мелкорубленая пряная зелень (укроп, петрушка, сельдерей) – 3 ст. л.
Сливочное масло – 2–3 ст. л.
Сметана, черный перец горошком, тмин и соль – по вкусу

1. Вареную свеклу очистить и нарезать соломкой.

2. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками.

3. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке.

4. Белые коренья очистить, вымыть, разрезать на половинки вдоль, положить в кастрюлю и залить холодной водой.

5. Дать закипеть, посолить, заправить сливочным маслом и опустить в кастрюлю зеленый горошек, морковь и картофель.

6. Когда картофель сварится, добавить в суп вареную свеклу, черный перец горошком, при необходимости досолить и тщательно все перемешать.

7. За 1–2 минуты до конца варки добавить в суп пряную

зелень и тмин.

8. Готовый суп разлить по тарелкам и заправить по вкусу сметаной.

Суп с консервированной фасолью

Вода – 800 мл
Куриные яйца – 2 штуки
Томаты – 300 г
Консервированная фасоль – 175 г
Сливки – 100 мл
Мелкорубленая пряная зелень – 1–2 ст. л.
Черный перец горошком, соль – по вкусу

1. Сырые яйца взбить венчиком до образования стойкой пены.

2. Томаты обдать крутым кипятком, удалить кожицу и плодоножки, мякоть нарезать кубиками.

3. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, опустить в нее томаты и консервированную фасоль, бульон посолить и положить перец.

4. За 3–5 минут до готовности ввести в суп взбитые яйца и пряную зелень. Суп разлить по тарелкам и заправить сливками.

Суп с черносливом

Вода – 600 мл Пшено – 5 ст. л.
Чернослив – 8–10 штук
Мелкорубленая зелень петрушки – 2 ст. л.
Черный перец горошком, соль – по вкусу

1. Чернослив залить теплой водой и оставить на 2,5–3 часа.

2. Из разбухших сухофруктов вынуть косточки, мякоть нарезать тонкими полосками.

3. Пшено промыть, опустить в кипящую воду, посолить по вкусу, добавить черный перец горошком и варить до полуготовности.

4. Затем добавить в кастрюлю нарезанный чернослив и держать на слабом огне еще 10 минут.

5. За 1–2 минуты до готовности посыпать суп мелкорубленой пряной зеленью.

Суп с чечевицей

Вода – 800 мл
Морковь – 1 штука
Чечевица – 150 г

Репчатый лук – 1 штука
Петрушка (корень и зелень) – 1 штука
Лавровый лист – 1–2 штуки
Черный перец горошком – 3–5 штук
Чеснок – 2–3 зубчика
Мелкорубленая зелень укропа и чабера – 2–3 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Чечевицу залить холодной водой и оставить на 8–10 часов.

2. Когда чечевица разбухнет, откинуть ее на сито, промыть и поставить на огонь, залив водой.

3. Морковь и корень петрушки очистить, нарезать кружочками и опустить в кипящий бульон с чечевицей. Репчатый лук очистить и нарезать полукольцами.

4. Зелень петрушки хорошо промыть и измельчить.

5. Когда чечевица сварится, суп посолить, приправить специями и добавить в кастрюлю репчатый лук и пряную зелень.

6. Чеснок очистить, измельчить с помощью чесночницы и посыпать им суп при подаче на стол.

Суп с белыми грибами и шпинатом

Вода – 1 л
Белокочанная капуста – 200 г
Белые грибы – 200 г
Картофель – 2–3 штуки
Шпинат – 100 г
Томаты – 2 штуки
Репчатый лук – 1 штука
Морковь – 1 штука
Черный перец горошком – 3–5 штук
Растительное масло – 2–3 ст. л.
Лавровый лист – 1–2 штуки
Соль – по вкусу

1. Картофель, лук и морковь очистить, вымыть и нарезать: картофель – брусочками, морковь – соломкой, репчатый лук – полукольцами.

2. Белокочанную капусту нашинковать. Шпинат перебрать, промыть и нарезать полосками.

3. Томаты обдать крутым кипятком, удалить кожицу и плодоножки, мякоть нарезать кубиками.

4. Свежие белые грибы промыть, залить 200 мл холодной воды и поставить варить на слабый огонь.

5. Когда грибы будут готовы, вынуть их из бульона, нарезать полосками и обжарить в растительном масле вместе с репчатым

луком и морковью.

6. Добавить в сковороду грибной бульон и тушить смесь в течение 10 минут.

7. В эмалированной кастрюле вскипятить оставшуюся воду, опустить в нее нарезанный картофель, посолить и варить при слабом кипении около 10 минут.

8. Затем добавить капусту и шпинат, приправить бульон специями и варить под крышкой в течение 7–10 минут.

9. За 3–5 минут до готовности ввести в суп тушеные овощи и грибы.

Суп со щавелем

Вода – 800 мл
Щавель – 200 г
Куриные яйца – 3 штуки
Морковь – 1 штука
Картофель – 1 штука
Лимон – 1 штука
Чеснок – 2–3 зубчика
Сметана и соль – по вкусу

1. Щавель перебрать, вымыть под холодной водой и нарезать полосками.

2. Чеснок очистить и измельчить с помощью чесночницы.

3. Два яйца сварить вкрутую, одно оставить сырым. Вареные яйца очистить и измельчить вилкой.

4. Из лимона выжать сок и взбить его с сырым яйцом.

5. Картофель и морковь очистить, вымыть и нарезать: картофель – кубиками, морковь – кружочками.

6. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, опустить в нее картофель и морковь, посолить и варить под крышкой до готовности.

7. За 3–5 минут до конца варки добавить в суп нарезанный щавель, чеснок и лимонно-яичную смесь.

8. Готовый суп посыпать измельченными яйцами и заправить сметаной.

Кефирный суп

Вода – 400 мл
Кефир – 300 мл
Рис – 2–3 ст. л.
Томаты – 3 штуки
Сладкий перец – 1 штука

Морковь – 1 штука
Растительное масло – 2 ст. л.
Мелкорубленая пряная зелень – 1–2 ст. л.
Черный молотый перец, сметана, соль – по вкусу

1. Сладкий перец вымыть, очистить от плодоножки и семян, мякоть нарезать полосками.

2. Томаты обдать крутым кипятком, удалить кожицу и плодоножки, мякоть нарезать ломтиками.

3. Морковь очистить, вымыть и нашинковать.

4. В неглубокой сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем морковь, томаты и перец.

5. Рис промыть и отварить в подсоленном кипятке, после чего откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.

6. В кастрюлю влить кефир и воду, добавить тушеные овощи и отварной рис, посолить, приправить черным молотым перцем, накрыть посуду крышкой и варить суп на среднем огне в течение 12–15 минут. За 1–2 минуты до окончания варки посыпать суп пряной зеленью.

7. При подаче на стол готовый суп заправить сметаной.

Гороховый суп с томатом

Вода – 800 мл
Морковь – 1 штука
Репчатый лук – 2 штуки
Корень петрушки – 1 штука
Горох – 250 г
Растительное масло – 2–3 ст. л.
Томатная паста – 1 ст. л.
Измельченная зелень базилика – 3–4 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Морковь и корень петрушки очистить, вымыть и измельчить.

2. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, опустить в нее промытый горох и подготовленные овощи и коренья.

3. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и обжарить в растительном масле до светло-золотистого цвета.

4. Затем добавить в сковороду томатную пасту, 2–3 ст. л. воды и тушить в течение 3–5 минут

5. Когда горох наполовину сварится, добавить в бульон приготовленный соус, соль и варить при слабом кипении еще 20 минут.

6. За 1–2 минуты до окончания варки посыпать суп свежей зеленью базилика.

Суп с сосисками и томатами

Вода – 800 мл
Свиной шпик – 200 г
Томаты – 4 штуки
Сыр – 100 г
Сосиски – 4 штуки
Морковь – 1 штука
Картофель – 2 штуки
Корень петрушки – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Черный перец горошком – 3–5 штук
Соль – по вкусу

1. Сосиски очистить от оболочки и нарезать кружочками.

2. Сыр натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами.

3. Томаты обдать крутым кипятком, очистить от кожицы и плодоножек, мякоть нарезать кубиками.

4. Свиной шпик измельчить, вытопить жир и обжарить в нем лук до светло-золотистого цвета.

5. Затем добавить в сковороду нарезанные томаты и тушить все вместе в течение 5–7 минут.

6. Морковь, картофель и корень петрушки очистить, вымыть и нарезать: картофель – кубиками, морковь – соломкой, петрушку – кружочками.

7. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, опустить в нее картофель, морковь и корень петрушки, посолить и варить на слабом огне до готовности картофеля.

8. Затем добавить в суп нарезанные сосиски, обжаренные лук и томаты, перец и продолжать варить при слабом кипении в течение 15–25 минут.

9. Готовый суп снять с плиты, посыпать тертым сыром, нарыть крышкой и дать настояться в течение 3–5 минут.

Суп с томатами и орехами

Вода – 800 мл
Ядра грецких орехов – 100 г
Томаты начальной стадии спелости – 1 кг
Репчатый лук – 3 штуки
Мелкорубленая зелень петрушки – 3 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Томаты вымыть, вырезать плодоножки и нарезать мякоть ломтиками.

2. Ядра грецких орехов истолочь.

3. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и перемешать с нарезанными томатами, толчеными орехами и мелкорубленой пряной зеленью.

4. Полученную смесь залить крутым кипятком, посолить и варить на слабом огне в течение 20 минут.

Грибные

Лапша с грибами

Вода – 1 л
Сухие белые грибы – 6–7 штук
Корень сельдерея – 1 штука
Морковь – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Черный перец горошком – 3–5 штук
Лавровый лист – 1–2 штуки
Чеснок – 1–2 зубчика
Мелкорубленая зелень укропа – 1–2 ст. л.
Соль – по вкусу
Для лапши
Пшеничная мука – 150 г
Вода – 80 мл
Соль

1. В глубокую миску насыпать муку, сделать в середине углубление, влить подсоленную воду и замесить густое тесто. Переложить его на разделочную доску, хорошо обмять, накрыть салфеткой и оставить на 15–20 минут для набухания клейковины.

2. Готовое тесто раскатать скалкой в тонкий пласт, посыпать мукой, свернуть трубочкой, разрезать на полоски шириной 3–4 мм и слегка подсушить, рассыпав на столе.

3. Сушеные грибы вымыть, залить холодной водой, поставить кастрюлю на огонь и довести жидкость до кипения.

4. Затем вынуть грибы из отвара, нарезать и опустить обратно в бульон.

5. Морковь, лук и корень сельдерея очистить, вымыть, разрезать на половинки и добавить в кипящий грибной бульон.

6. Когда грибы будут готовы, опустить лапшу, посолить и приправить специями. Чеснок очистить и измельчить с помощью чесночницы.

7. За 1–2 минуты до готовности посыпать суп чесноком и мелкорубленой пряной зеленью.

Лапша с вешенками

Вода – 1 л
Вешенки – 300 г
Лапша – 50 г

Репчатый лук – 1 штука
Корень петрушки – 1 штука
Морковь – 1 штука
Растительное масло – 2 ст. л.
Мелкорубленая зелень петрушки и укропа
Соль – по вкусу

1. Свежие вешенки вымыть и нарезать ломтиками. Морковь, корень петрушки и лук очистить, вымыть и нарезать: морковь – соломкой, лук – полукольцами, петрушку – кружочками.

2. Подготовленные овощи обжарить в растительном масле до светло-золотистого цвета.

3. Затем добавить в сковороду грибы и тушить смесь под крышкой в течение 5–7 минут.

4. В эмалированной кастрюле вскипятить воду и опустить в нее тушеные овощи и грибы.

5. Когда бульон снова закипит, всыпать лапшу, посолить и варить в течение 8–12 минут.

6. За 1–2 минуты до готовности добавить в суп мелкорубленую пряную зелень.

Суп «Лесная опушка»

Вода – 800 мл
Картофель – 1–2 штуки
Шампиньоны – 4–5 штук
Репчатый лук – 1 штука
Яичный желток – 1 штука
Сметана – 2 ст. л.
Сливочное масло – 2 ст. л.
Мука – 1 ст. л.
Измельченная зелень укропа – 1 ст. л.
Черный перец горошком – 2–3 штуки
Лавровый лист – 1–2 штуки
Соль – по вкусу

1. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками.

2. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, опустить в нее нарезанный картофель, посолить и варить до полуготовности.

3. Репчатый лук очистить и нарезать полукольцами. Шампиньоны вымыть и нарубить.

4. В широкой сковороде растопить сливочное масло, обжарить в нем лук и грибы и опустить в кастрюлю с картофелем.

5. За 5–7 минут до готовности приправить суп специями.

6. В небольшой посуде растереть желток и смешать его с мукой и сметаной.

7. За 1–2 минуты до конца варки заправить суп сметанной смесью и посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

Суп с белыми грибами

Вода – 800 мл
Свежие белые грибы – 300 г
Белокочанная капуста – 200 г
Репчатый лук – 1 штука
Картофель – 2 штуки
Зелень сельдерея или петрушки – 3–4 ст. л.
Черный перец горошком – 3–5 штук
Сметана – 120 мл
Соль – по вкусу

1. Белые грибы вымыть, залить холодной водой и отварить.
2. Бульон процедить, грибы нашинковать.
3. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками. Репчатый лук очистить. Белокочанную капусту нашинковать.
4. Подготовленные овощи вместе с нарезанными грибами опустить в кипящий бульон, посолить, добавить перец и варить под крышкой в течение 25–30 минут.
5. За 1–2 минуты до готовности посыпать суп мелкорубленой пряной зеленью.
6. Разлить суп по тарелкам, добавив в каждую 1 ст. л. сметаны.

Суп с картофельными клецками

Вода – 800 мл
Свежие грибы – 200 г
Куриные яйца – 2 штуки
Картофель – 2–3 штуки
Пшеничная мука – 3 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 1 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Грибы тщательно промыть, залить холодной водой, отварить. Бульон процедить, грибы нашинковать.
2. Картофель очистить, вымыть и отварить в подсоленной воде. Затем воду слить, картофель размять в пюре и смешать с мукой и яйцами.
3. Грибной бульон довести до кипения. Картофельное тесто брать чайной ложкой и опускать клецки в горячий бульон.
4. Затем добавить в кастрюлю нарезанные грибы, убавить огонь и варить суп в течение 15–20 минут.

5. За 1–2 минуты до готовности посыпать суп мелкорубленой пряной зеленью.

Грибная солянка

Вода – 1 л
Маринованные грибы – 400 г
Соленые огурцы – 300 г
Лимон – 1 штука
Репчатый лук – 200 г
Томатный соус – 2 ст. л.
Лавровый лист – 1–2 штуки
Растительное масло – 2 ст. л.
Оливки – 1 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа – 2–3 ст. л.
Черный перец горошком – 5–7 штук
Соль – по вкусу

1. Соленые огурцы очистить от грубой кожицы и семян, мякоть нарезать ломтиками.

2. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в растительном масле в глубоком сотейнике.

3. Добавить томатный соус и специи и тушить все вместе в течение 3–5 минут.

4. Затем положить в сотейник измельченные огурцы, маринованные грибы (целиком), влить горячую воду, при необходимости посолить и варить при слабом кипении 20–25 минут.

5. Лимон вымыть и нарезать ломтиками.

6. В готовую солянку добавить оливки, пряную зелень и ломтики лимона.

Солянка со свежими грибами

Вода – 1 л
Свежие грибы – 400 г
Соленые огурцы – 200 г
Репчатый лук – 2–3 штуки
Лимон – 1 штука.
Каперсы – 2 ст. л.
Томатная паста – 2 ст. л.
Сметана – 2 ст. л.
Растительное масло – 2 ст. л.
Оливки (без косточек) – 1 ст. л.
Мелкорубленая зелень петрушки и укропа – 2–3 ст. л.

Соль – по вкусу

1. Соленые огурцы очистить от кожицы и крупных семян и нарезать ломиками.

2. Репчатый лук очистить, вымыть и обжарить в растительном масле до светло-золотистого цвета.

3. Затем добавить к луку разведенную небольшим количеством воды томатную пасту и тушить все вместе в течение 3–5 минут.

4. Свежие грибы промыть, залить холодной водой и отварить.

5. Добавить приготовленный томатный соус, нарезанные соленые огурцы и каперсы, при необходимости досолить и продолжать варить на слабом огне 10 минут.

6. За 1–2 минуты до готовности всыпать пряную зелень, опустить оливки, заправить сметаной, довести суп до кипения и снять с огня.

7. Готовую солянку разлить по тарелкам и украсить ломтиками лимона.

Грибной суп с пшеном

Овощной бульон – 800 мл
Пшено – 100 г
Репчатый лук – 2 штуки
Свежие шампиньоны – 5–6 штук
Цукини – 1 штука
Чеснок – 1 зубчик
Сливочное масло – 2 ст. л.
Сметана – 2 ст. л.
Мелкорубленая зелень кудрявой петрушки – 1–2 ст. л.
Белый перец горошком – 5–6 штук
Соль – по вкусу

1. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами.

2. Молодой кабачок цукини очистить от кожуры и нарезать кубиками.

3. Шампиньоны вымыть и нарезать ломтиками.

4. Чеснок очистить и измельчить с помощью чесночницы.

5. Подготовленные грибы и овощи обжарить в сотейнике в сливочном масле.

6. Затем добавить промытое пшено, прогревать в течение 5 минут, после чего залить ингредиенты кипящим овощным бульоном.

7. Когда суп закипит, приправить его перцем и варить в течение 15–20 минут.

8. За 1–2 минуты до готовности добавить в суп

мелкорубленую пряную зелень и сметану.

Грибной суп со сливками и рисом

Вода – 400 мл
Кефир – 800 мл
Рис – 100 г
Сливки – 100 мл
Морковь – 1 штука
Корень петрушки – 1 штука
Свежие грибы – 2–3 штуки
Мелкорубленая зелень укропа – 2 ст. л.
Черный перец горошком – 3–5 штук
Соль – по вкусу

1. Грибы отварить в воде, затем вынуть и нарезать полосками. Бульон процедить.

2. Морковь и корень петрушки очистить. Морковь натереть на крупной терке, корень петрушки нарезать кружочками.

3. Грибной бульон смешать с кефиром и сливками, добавить промытый рис, коренья, посолить, приправить перцем и варить при слабом кипении в течение 40 минут.

4. За 1–2 минуты до готовности посыпать суп измельченной пряной зеленью.

Суп с савойской капустой и шампиньонами

Вода – 800 мл
Савойская капуста – 300 г
Свежие шампиньоны – 150 г
Репчатый лук – 2 штуки
Растительное масло – 1 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 1–2 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Шампиньоны тщательно промыть холодной водой и нарезать ломтиками.

2. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в растительном масле вместе с нарезанными шампиньонами.

3. В эмалированной кастрюле вскипятить воду и опустить в нее лук и грибы.

4. Когда бульон снова закипит, опустить в него нарезанную савойскую капусту, посолить и варить на среднем огне 3–5 минут.

5. Готовый суп снять с огня и посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

Грибной суп со шпинатом

Вода – 1,2 л
Свежие шампиньоны – 200 г
Белокочанная капуста – 200 г
Свежий шпинат – 100 г
Картофель – 3 штуки
Томаты – 3 штуки
Морковь – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Черный перец горошком – 3–5 штук
Лавровый лист – 1–2 штуки
Растительное масло – 2–3 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Морковь очистить, вымыть и нарезать соломкой.

2. Шампиньоны тщательно промыть, залить 400 мл холодной воды и отварить.

3. Готовые грибы вынуть из бульона и нарезать соломкой. Бульон сохранить.

4. В глубоком сотейнике разогреть растительное масло и обжарить в нем лук вместе с нарезанными шампиньонами и морковью. Затем добавить грибной бульон и тушить овощи и грибы до мягкости.

5. Картофель очистить и нарезать брусочками. Белокочанную капусту и шпинат помыть и нашинковать.

6. В отдельной посуде вскипятить оставшуюся воду, опустить в нее картофель, посолить и варить в течение 10 минут.

7. Когда картофель наполовину сварится, добавить в кастрюлю капусту и варить еще 2–3 минуты.

8. Томаты обдать крутым кипятком, снять кожицу, удалить плодоножки, мякоть нарезать кубиками.

9. Подготовленные томаты и шпинат добавить в бульон к картофелю и капусте.

10. Когда бульон снова закипит, приправить его специями и при необходимости досолить. Затем соединить обе части супа в одной посуде, тщательно перемешать и варить еще 3–5 минут.

Свекольник с грибами

Грибной бульон – 1,2 л
Маринованные грибы – 200 г
Свекла – 3 штуки
Сметана – 100 мл

Морковь – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Маринованный сладкий перец – 1 штука
Растительное масло – 2–3 ст. л.
Черный перец горошком – 5–6 штук
Соль – по вкусу

1. Маринованные грибы и перец нарезать тонкими полосками. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами.

2. Свеклу и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. В глубоком сотейнике разогреть растительное масло, обжарить в нем лук до светло-золотистого цвета. Затем добавить в посуду натертые морковь и свеклу, влить 3–5 ст. л. грибного бульона и тушить овощи до готовности свеклы.

3. После этого добавить оставшийся бульон, маринованные грибы и сладкий перец, суп посолить, положить перец и варить под крышкой в течение 15–20 минут.

4. За несколько минут до окончания варки заправить свекольник сметаной.

Грибной суп с цветной капустой

Вода – 800 мл
Белокочанная капуста – 100 г
Цветная капуста – 100 г
Зеленый горошек – 50 г
Картофель – 2–3 штуки
Лавровый лист – 1–2 штуки
Свежие грибы – 2–3 штуки
Измельченная зелень петрушки – 1 ст. л.
Черный перец горошком – 3–5 штук
Соль – по вкусу

1. Свежие грибы вымыть, залить холодной водой и отварить. Цветную капусту вымыть и разобрать на соцветия. Белокочанную капусту вымыть и нашинковать. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками.

2. В кипящий грибной бульон опустить зеленый горошек, оба вида капусты, картофель, посолить, приправить специями и варить под крышкой до готовности овощей. За 1–2 минуты до окончания варки посыпать суп мелкорубленой пряной зеленью.

Молочные

Суп овощной молочный

Молоко – 800 мл
Репа – 1 штука
Картофель – 2 штуки
Морковь – 1 штука
Белокочанная капуста – 250 г
Сливочное масло – 2 ст. л.
Сахар и соль по вкусу

1. Белокочанную капусту вымыть и нашинковать. Морковь, картофель и репу очистить, вымыть и нарезать кубиками. В широкой сковороде разогреть сливочное масло и обжарить в нем морковь и репу.

2. Молоко вскипятить, опустить в него картофель, капусту, репу и морковь, посолить, добавить сахар и варить суп до готовности.

Суп рисовый молочный

Молоко – 800 мл
Рис – 100 г
Сливочное масло – 1 ст. л.
Сахарный песок – 1–2 ч. л.
Соль – по вкусу

1. Молоко довести до кипения, опустить в него промытый рис, соль и сахар и варить на слабом огне до готовности риса.

2. Снять суп с огня и заправить его сливочным маслом.

Молочный суп с зеленым горошком

Молоко – 1,4 л
Свежий зеленый горошек – 500 г
Рис – 1–2 ст. л.
Сливочное масло – 2 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 2 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Рис промыть, отварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на сито и еще раз промыть.

2. Зеленый горошек вылущить из стручков, залить холодным молоком, добавить рис, посолить и варить в течение 15–20 минут.

3. Когда горошек сварится, посыпать суп мелкорубленой пряной зеленью и заправить сливочным маслом.

Молочный суп с картофелем и грибами

Молоко – 1,2 л
Белые грибы или шампиньоны – 200 г
Репчатый лук – 1 штука
Картофель – 1 штука
Сливочное масло – 2 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами.
2. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками.
3. Свежие грибы тщательно промыть холодной водой, нашинковать и обжарить в сливочном масле вместе с репчатым луком.
4. Затем добавить в сковороду 1–2 ст. л. воды и тушить до готовности грибов.
5. Молоко вскипятить, опустить в него картофель, тушеные лук и грибы, посолить и варить суп до готовности картофеля.

Молочная лапша

Молоко – 800 мл
Лапша – 100 г
Сливочное масло – 1–2 ст. л.
Сахарный песок – 1–2 ч. л.
Соль – по вкусу

1. Молоко налить в кастрюлю и вскипятить.
2. Затем насыпать лапшу, посолить, добавить сахар и варить суп до готовности лапши.
3. Блюдо заправить сливочным маслом.

Молочный суп с манной крупой и черносливом

Молоко – 800 мл
Чернослив – 80–100 г
Манная крупа – 4 ст. л.
Сливочное масло – 1 ст. л.
Сахарный песок – 1–2 ч. л.
Соль – по вкусу

1. Чернослив вымыть, замочить на 3–4 часа, затем вынуть косточки, мякоть мелко нарезать.
2. Молоко вскипятить, опустить в него подготовленный

чернослив и еще раз довести до кипения.

3. Затем добавить в молоко манную крупу, соль и сахар и продолжать варить на слабом огне в течение 10 минут.

4. Готовый суп снять с плиты и заправить сливочным маслом.

Молочный суп с морковными клецками

Молоко – 800 мл
Вода – 400 мл
Куриной яйцо – 1 штука
Морковь – 300 г
Сливочное масло – 1 ст. л.
Мука
Сахар, соль – по вкусу

1. Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке и смешать с мукой, сливочным маслом, сахаром, солью и яйцом.

2. Полученную массу тщательно перемешать так, чтобы получилось густое тесто.

3. В эмалированной кастрюле вскипятить воду, посолить и отварить в ней клецки.

4. Когда клецки будут готовы, добавить молоко и еще раз вскипятить суп.

Молочный суп с тыквой

Молоко – 1,4 л
Куриные яйца – 4 штуки
Мякоть тыквы – 300 г
Сливочное масло – 4 ст. л.
Лимонная цедра – 0,5 ч. л.
Соль – по вкусу

1. Яйца отварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить и измельчить вилкой.

2. Мякоть тыквы нарезать мелкими кубиками, выложить в кастрюлю, залить кипящим молоком, посолить, приправить лимонной цедрой и варить до готовности тыквы.

3. Когда тыква сварится, добавить в суп рубленые яйца сливочное масло и снять кастрюлю с плиты.

Молочный суп с цветной капустой и яйцами

Молоко – 1,4 л
Цветная капуста – 400 г
Куриные яйца – 4 штуки

Соль – по вкусу

1. Яйца отварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить и измельчить вилкой.

2. Цветную капусту тщательно промыть, разобрать на соцветия и выложить в глиняную или керамическую посуду.

3. Затем залить капусту горячим молоком, посолить и поставить варить в предварительно нагретую духовку.

4. Через 25 минут готовый суп вынуть из духовки и посыпать рублеными яйцами.

Молочный суп с сыром и шпинатом

Молоко – 200 мл
Свежий шпинат – 200 г
Зеленый лук – 50 г
Тертый сыр – 2 ст. л.
Сливочное масло – 2 ст. л.
Мелкорубленая зелень укропа – 2 ч. л.
Тертый мускатный орех, сладкий красный молотый перец, соль – по вкусу

1. Зеленый лук и шпинат перебрать, вымыть и мелко нарезать.

2. В широкой сковороде разогреть сливочное масло и прогреть в нем нарезанный зеленый лук.

3. Подготовленный шпинат выложить в кастрюлю, залить горячим молоком, добавить лук и варить все вместе в течение 5 минут.

4. Затем суп посолить, приправить специями, посыпать пряной зеленью и сыром и продолжать варить до готовности.

ГЛАВА 3
БУЛЬОНЫ

Вкус супа в значительной степени зависит от качества бульона, на котором он приготовлен. Поэтому основного бульона имеет огромное кулинарное значение.

Главным образом супы готовят на мясном, рыбном или грибном бульоне. Причем для их приготовления необязательно брать продукты самого высшего качества. Обычно мясной бульон приготавливают либо только из костей, либо из мяса на косточке. Для рыбного бульона также берут продукты, непригодные для вторых блюд, – хвосты, головы, плавники, кожу и пр. Для настоящего грибного бульона нужны сухие белые грибы. Остальные виды грибов можно использовать как в сухом, так и в свежем виде, однако бульоны из них готовят, исходя из рецептуры конкретного блюда.

Кроме мясного, рыбного и грибного бульона, можно варить супы на овощных отварах, которые усваиваются организмом намного легче. Картофельный, капустный, реповый и многие другие отвары часто используют для приготовления диетических блюд.

Костный бульон (основной)

Для приготовления костного бульона используются кости, оставшиеся от разделки мяса или домашней птицы. Перед варкой их нужно несколько раз промыть, после чего залить холодной водой из расчета 1,25 л воды на 1 кг костей. Для лучшей экстракции питательных веществ кости перед варкой нужно измельчить. Позвоночные кости и головки трубчатых костей следует разрубить поперек. При этом не рекомендуется трогать саму трубчатую кость, в противном случае в бульоне будут попадаться мелкие осколки. Плоские кости рубят на кусочки размером 5–6 см. Если бульон приготавливают из нежных телячьих или свиных костей, то их перед варкой следует слегка обжарить в духовке.

Обработанные таким образом кости нужно выложить в кастрюлю, залить холодной водой, учитывая испарение при кипении, накрыть посуду крышкой и довести жидкость до кипения на большом огне. Когда бульон закипит, следует снять с него пену и часть жира, после чего варить на слабом огне, не допуская бурного кипения. Весь жир снимать не рекомендуется, так как он имеет свойство сохранять ароматические вещества.

Бараньи и говяжьи кости нужно варить в течение 4,5–5 часов, свиные и телячьи – от 2 до 3 часов. При более длительной варке вкус костного бульона ухудшается.

За 1–1,5 часа до конца варки в бульон следует положить белые коренья (петрушка, сельдерей, пастернак), морковь и лук, а за полчаса – посолить.

Готовый костный бульон должен быть прозрачным либо слегка мутноватым, на его поверхности заметны капельки жира. Аромат должен соответствовать запаху кореньев и овощей, добавленных при варке.

Примерный рецепт основного костного бульона:

Вода – 1,25 л

Кости – 1 кг

Морковь – 1 штука

Репчатый лук – 1–2 штуки

Белые коренья – 1–2 штуки

Можно использовать отдельные коренья: например, только корень петрушки, или сельдерея, или пастернака.

Мясокостный бульон (основной)

Для приготовления этого вида бульона необходимо использовать те части туши, в которых содержится большое количество соединительной ткани: покромку, лопатку или грудинку. В идеале мясо нужно отделить от кости, так как время варки у них различно. Вначале нужно положить в кастрюлю кости, а затем, за 2–3 часа до конца варки, мясо. При этом мясо должно вариться крупным куском. Важная деталь: с грудинки мясо не срезают, а варят его крупным куском вместе с костями.

Коренья и морковь добавляют в бульон за час-полтора до окончания приготовления. После того как мясо сварится, его следует вынуть из бульона и нарезать порционными кусками.

Готовый мясокостный бульон должен быть янтарного цвета, прозрачным, с блестками жира на поверхности.

Примерный рецепт основного мясокостного бульона:

Вода – 1,25 л

Мясо с косточкой – 1 кг

Морковь – 1 штука

Репчатый лук – 1–2 штуки

Белые коренья – 1–2 штуки

Из белых кореньев можно использовать только имеющиеся.

Рыбный бульон (основной)

Хвосты, плавники, кожу и головы рыб нужно тщательно промыть, из голов вынуть жабры, крупные головы – сома, осетра и др., – разрубить на несколько частей. Подготовленные ингредиенты следует выложить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, добавить репчатый лук и петрушку и довести до кипения на сильном огне под крышкой. Затем крышку с кастрюли снять и продолжать варить бульон на слабом огне в течение 55–60 минут. В процессе варки надо снимать с поверхности ухи образующуюся пену и жир. Готовый бульон рекомендуется процедить.

Примерный рецепт основного рыбного бульона:

Вода – 1,25 л

Обработанные рыбные отходы – 1 кг

Репчатый лук – 2 головки

Корень петрушки – 2–3 штуки

Бульон из сушеных грибов (основной)

Сухие белые грибы нужно тщательно промыть, залить холодной водой и оставить для набухания на 3–4 часа. По истечении указанного времени следует поставить кастрюлю на огонь и варить грибы в той же воде до мягкости. Готовый грибной бульон процедить, а вареные грибы еще раз промыть.

Примерный рецепт основного грибного бульона:

Вода – 1,25 л

Сухие грибы – 140 г

Бульоны (прозрачные супы)

В кулинарии слово «бульон» имеет два значения: первое – «основа для супов», второе – «самостоятельные блюда». В этом разделе книги речь пойдет именно о бульонах как о самостоятельных блюдах с гарниром. В профессиональной кулинарной литературе такие бульоны носят название прозрачных супов.

В данном случае для приготовления чаще всего используют мясные и рыбные бульоны. Самыми лучшими считаются бульоны из дичи и кур, так как в них содержится наибольшее количество питательных веществ.

Для рыбного бульона используют мелких окуней, ершей и отходы судака. Чтобы бульон стал прозрачным, нужно приготовить специальную оттяжку, которая одновременно насыщает блюдо экстрактивными веществами. Так, например, для осветления 1 л мясного бульона нужен один яичный белок и 75 г мяса.

Прозрачный бульон принято подавать либо в бульонных чашках без гарнира, либо в глубоких тарелках, куда накладывают отдельно приготовленный гарнир, после чего заливают его бульоном. Ниже приводится небольшой список гарниров, которые принято подавать к разным бульонам согласно устоявшейся кулинарной традиции:

К бульону в чашке гарниром служат пирожки, пироги с рисом, морковью, капустой или мясом, а также кулебяки, гренки, профитроли и другая выпечка.

К бульону из дичи принято подавать филе дичи и кусочки вареной репы или моркови.

К мясному или куриному бульону рекомендуются отварные петушиные гребешки, куриная печень, ломтики отварного картофеля или сельдерея, разноцветные омлеты, тушеные томаты, вермишель и листики щавеля.

К куриному бульону или бульону из дичи подают профитроли и салат латук, домашнюю лапшу и ошпаренные листья петрушки.

Кроме всего перечисленного, в качестве гарнира к бульонам подходят донышки артишоков, отварные шляпки шампиньонов, зеленый горошек, огурцы, припущенные с маслом, и кнели из курицы или дичи.

Мясной бульон

Вода – 1,25 л
Мясо на косточке – 800 г
Мясо для оттяжки (зарез, голяшка) – 75 г
Яичный белок – 1 штука
Морковь – 1 штука
Корень петрушки или сельдерея – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Растительное масло – 1–2 ст. л.
Соль по вкусу

1. Сварить основной мясокостный бульон. Если нужно, чтобы он получился более крепким, можно отварить в нем дополнительно мясо, предназначенное для второго блюда.

2. Для приготовления оттяжки мякоть голяшки или зарез пропустить через мясорубку, залить 200 мл холодной воды и поставить в холодильник.

3. Через 1,5–2 часа, когда мясо остынет, добавить в оттяжку соль, яичный белок и тщательно все перемешать.

4. Белые коренья, морковь и репчатый лук очистить, измельчить и обжарить в растительном масле до светло-золотистого цвета.

5. Горячий бульон процедить, ввести оттяжку и подготовленные коренья и лук, тщательно все перемешать и довести до кипения под крышкой.

6. Когда бульон закипит, снять с его поверхности пену и излишки жира, убавить огонь и продолжать варить в течение 1–1,5 часов.

7. Готовому бульону дать отстояться, после чего процедить сквозь частое сито.

8. Правильно сваренный мясной бульон должен быть прозрачным и иметь светло-коричневый оттенок. Вкус и запах такого бульона зависят от сорта мяса (говядина, свинина, баранина и пр.) и добавленных в него ароматических овощей.

Куриный бульон

Курица с костями – 800 г
Вода – 1,25 л
Яичный белок – 1 штука
Морковь – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Корень петрушки – 1 штука
Сливочное масло – 1–2 ст. л.
Зачистки и рубленые кости для оттяжки – 75 г
Соль по вкусу

1. Сварить куриный бульон по рецепту основного мясокостного бульона. Если выбрано мясо цыплят, время варки нужно сократить до 45–60 минут.

2. Если бульон получился мутноватым, для него следует приготовить оттяжку. Для этого головки трубчатых костей и куриные зачистки (пленки, кожу) пропустить через мясорубку, залить 200 мл холодной воды и поставить в холодильник на 1,5–2 часа.

3. Петрушку, морковь и репчатый лук очистить, измельчить и обжарить в сливочном масле до светло-золотистого цвета.

4. Горячий бульон процедить. К охлажденным зачисткам добавить соль, яичный белок и тщательно все перемешать.

5. Затем ввести в бульон смесь для оттяжки, обжаренные лук, морковь и коренья, накрыть посуду крышкой и довести до кипения на медленном огне.

6. С кипящего бульона снять пену и лишний жир и продолжать варить на слабом огне в течение 45–60 минут.

7. Готовый бульон снять с плиты, дать ему отстояться, после чего процедить через частое сито.

8. Правильно сваренный куриный бульон должен иметь характерные золотистый оттенок, запах и вкус. Перед подачей на стол бульон нужно подогреть.

Бульон из дичи

Вода – 1,25 л
Мясо на косточке (говядина, свинина) – 800 г
Рябчик – 0,5 штуки
Яичный белок – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Морковь – 1 штука
Корень петрушки – 1 штука
Сливочное масло – 1–2 ст. л.

1. Сварить мясокостный бульон и осветлить его оттяжкой.

2. Для приготовления оттяжки рябчика измельчить с помощью мясорубки, залить 200 мл холодной воды и поставить в холодильник.

3. На сливочном масле поджарить очищенные и нарезанные лук, морковь и корень петрушки.

4. Охлажденную оттяжку добавить в мясокостный бульон вместе с пассерованными овощами.

5. Посуду со смесью поставить на плиту, довести бульон до кипения, снять пену и лишний жир и продолжать варить на слабом огне в течение 1–1,5 часов.

6. Готовому бульону дать отстояться, после чего процедить его сквозь частое сито.

В качестве основы для бульона из дичи можно использовать куриный бульон.

Натуральные бульоны из дичи варят только в том случае, если ее имеется в достаточном количестве.

Кроме рябчиков, для приготовления оттяжки можно использовать мясо тетерева, куропатки или фазана.

Бульон с гренками

Куриный, мясной или бульон из дичи – 1,6 л
Пшеничный хлеб или батон – 200 г
Твердый сыр – 60 г
Сливочное масло – 20–30 г

1. Хлеб или батон нарезать ломтиками толщиной 0,5 см, выложить на сухой противень, сбрызнуть растопленным сливочным маслом, посыпать тертым сыром и слегка подрумянить в духовке.

2. Готовый бульон разлить по чашкам и подать на стол вместе с горячими гренками.

Бульон с лапшой

Мясной, куриный или бульон из дичи – 1,6 л
Лапша (или вермишель) – 160 г
Соль – по вкусу

1. Лапшу отварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.

2. Готовую лапшу положить в глубокую тарелку и залить прозрачным бульоном.

Бульон с манными клецками

Мясной, куриный или бульон из дичи – 1,6 л
Для клецек
Манная крупа – 120 г
Сливочное масло – 20 г
Куриное яйцо – 1 штука
Бульон – 240 мл

1. Приготовить манные клецки обычным способом и отварить их в 240 мл бульона.

2. Готовые клецки положить в глубокую тарелку и залить прозрачным бульоном.

Бульон с профитролями

Мясной, куриный или бульон из дичи – 1,6 л
Для профитролей
Пшеничная мука – 60 г
Сливочное масло – 30 г
Куриное яйцо – 0,5 штуки
Вода – 60 мл
Сахар – 2 ч. л.

1. Из указанных в рецепте ингредиентов приготовить заварное тесто и поместить его в кондитерский шприц.

2. С помощью трубочки небольшого диаметра выложить шприцем на смазанный маслом противень небольшие шарики и испечь их в разогретой до 180˚ С духовке.

3. Бульон разлить по чашкам. Готовые профит-роли подать отдельно на пирожковой тарелке.

Бульон с овощами

Мясной, куриный или бульон из дичи – 1,6 л
Морковь – 250 г
Репа – 100 г
Пастернак – 100 г
Корень сельдерея – 50 г
Лук-порей – 120 г
Шпинат – 50 г
Сливочное масло – 50 г

1. Морковь, пастернак, репу, сельдерей и лук-порей очистить, вымыть, нарезать соломкой и припустить на сливочном масле в глубоком сотейнике.

2. Через 12–15 минут от начала тушения добавить к овощам мелко нарезанные листья шпината и томить еще 5–6 минут.

3. Готовые овощи выложить в глубокую тарелку вместе с соусом, в котором они тушились, и залить прозрачным бульоном.

4. К этому блюду можно подать дополнительный гарнир: отварную цветную капусту, спаржу или стручки молодой фасоли.

Бульон с омлетом

Мясной, куриный или бульон из дичи – 1,6 л
Куриные яйца – 2 штуки
Сливочное масло – 10 г
Молоко – 100 мл
Вареный шпинат или ошпаренные листья петрушки
Соль – по вкусу

1. Сырые яйца взбить венчиком, постепенно вливая в них охлажденное молоко.

2. Полученную смесь посолить и вылить в небольшую кастрюлю или форму для кекса.

3. Омлет готовить на водяной бане в течение 12–15 минут, не допуская кипения воды в основной кастрюле.

4. Остудить омлет до комнатной температуры, выложить в глубокую тарелку и залить прозрачным бульоном.

5. При подаче на стол добавить отварной шпинат или ошпаренные листья петрушки.

Бульон с фрикадельками

Мясной, куриный или бульон из дичи – 1,6 л
Мякоть говядины – 300 г
Вода или бульон – 40 мл
Сливочное масло – 20 г
Репчатый лук – 0,5 штуки
Куриное яйцо – 0,5 штуки
Растительное масло – 1 ст. л.
Черный молотый перец, соль – по вкусу

1. Мякоть говядины несколько раз пропустить через мясорубку. Мелко нарезанный репчатый лук спассеровать на растительном масле.

2. Подготовленный фарш смешать со сливочным маслом, яйцом и пассерованным луком, посолить, приправить черным молотым перцем и тщательно все перемешать.

3. Если фарш получился слишком густым, можно разбавить его холодной водой или охлажденным бульоном.

4. Из готового фарша сформовать фрикадельки в виде шариков и варить их в воде в течение 5–6 минут.

5. Готовые фрикадельки выложить в тарелку и залить прозрачным бульоном.

Рыбный бульон (уха)

Вода – 1,25 л
Окуни или ерши – 600 г
Паюсная икра – 30 г
Корень петрушки – 1 штука
Корень сельдерея – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Соль – по вкусу

1. Сельдерей, петрушку и лук очистить и вымыть.

2. Выпотрошенную рыбу залить холодной водой, довести бульон до кипения и снять образовавшуюся пену.

3. Затем положить в кастрюлю с бульоном подготовленные коренья и лук и варить на слабом огне, не закрывая посуды крышкой.

4. Через 40–50 минут снять бульон с огня, процедить и осветлить оттяжкой.

5. Для приготовления оттяжки растереть икру пестиком, постепенно добавляя 1–2 ст. л. холодной воды.

6. Получившуюся однородную массу посолить, влить в бульон, тщательно перемешать и снова поставить на огонь.

7. Когда бульон закипит, снять пену и продолжать варку на слабом огне в течение 15–20 минут.

8. Готовому бульону дать отстояться и процедить его через частое сито.

9. Вместе с оттяжкой можно положить в бульон стебли сельдерея, которые придадут ухе приятный аромат и красивый зеленоватый оттенок.

Уха из стерляди

Рыбный бульон – 1,6 л
Стерлядь – 400 г
Сливочное масло – 10 г
Морковь – 0,5 штуки
Лимон – 1 штука
Черный перец горошком – 5–6 штук
Пряная зелень (петрушка, укроп) – 2 пучка
Соль – по вкусу

1. Небольшую стерлядь очистить, выпотрошить и промыть холодной водой. Затем соскоблить слизь с кожи, обдать рыбу крутым кипятком и через полминуты опустить в холодную воду.

2. Основной рыбный бульон налить в толстостенную посуду (сотейник) и довести до кипения.

3. Стерлядь нарезать порционными кусками, опустить в кипящий бульон вместе с горошинами черного перца, посолить и варить течение 10–15 минут, удаляя пену.

4. Для того чтобы уха получилась достаточно жирной, нужно очищенную морковь натереть на мелкой терке и спассеровать на сливочном масле. Горячую массу процедить, жидкую часть добавить в бульон и тщательно перемешать. Когда стерлядь сварится, вынуть ее из бульона и отделить мясо от хрящей.

5. При подаче стерляжьей ухи на стол рыбный бульон следует налить в глубокую тарелку и положить в него кусок стерляди. К бульону на отдельной тарелке подать ломтики лимона и нарезанную пряную зелень. В качестве гарнира к стерляжьей ухе больше всего подходят расстегаи с рыбой или кулебяка с визигой.

Уха из налима

Основной рыбный бульон – 1,6 л
Очищенный налим и печень налима – 400г
Черный перец горошком – 3–5 штук
Лимон – 1 штука
Пряная зелень (укроп, петрушка) – 2 пучка
Соль – по вкусу

1. Подготовленную рыбу тщательно промыть холодной водой, нарезать порционными кусками, обдать крутым кипятком, после чего остудить в холодной воде. В толстостенную посуду налить основной рыбный бульон, довести до кипения и опустить в него подготовленные куски налима и черный перец горошком.

2. После закипания ухи снять с ее поверхности пену, посолить и варить в течение 10–15 минут в зависимости от размера порционных кусков рыбы.

3. Печень налима сварить отдельно в небольшом количестве кипящей подсоленной воды.

4. Готовую рыбу вынуть из бульона, отделить мякоть от костей, разложить ее по тарелкам и залить бульоном. В каждую тарелку положить по куску печени налима. Отдельно на мелкой тарелке подать лимон и мелкорубленую пряную зелень.

5. В качестве гарнира к ухе из налима больше всего подходят расстегаи с визигой.

Рыбацкая уха

Основной рыбный бульон – 1,6 л
Свежий судак – 120–150 г
Картофель – 600 г
Репчатый лук – 1 штука
Сливочное масло – 20 г
Черный перец горошком – 3–5 штук
Лавровый лист, мелкорубленая пряная зелень, соль – по вкусу

1. Картофель и репчатый лук очистить и оставить неразрезанными.

2. Судака очистить, выпотрошить, промыть холодной водой и нарезать порционными кусками.

3. Подготовленную рыбу обдать крутым кипятком, после чего остудить под холодной водой.

4. Основной рыбный бульон довести до кипения, опустить в него картофель, лук и куски судака, довести до кипения, снять пену и варить в течение 25–30 минут.

5. За 10–12 минут до окончания приготовления уху посолить и приправить специями. Готовую уху снять с плиты и добавить сливочное масло.

6. При подаче на стол в каждую тарелку с ухой положить кусок рыбы, картофель, вареный лук и мелкорубленую пряную зелень.

Уха обыкновенная

Вода – 2 л
Рыба (любая) – 900 г
Картофель – 400 г
Репчатый лук – 1 штука
Морковь – 1 штука
Корень петрушки – 1 штука
Пшено – 100 г
Лавровый лист, соль – по вкусу

1. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть, отделить головы и хвосты, залить холодной водой и сварить основной бульон, после чего процедить его и перелить в другую посуду.

2. Мякоть рыбы с костями нарезать порционными кусками.

3. Картофель очистить, вымыть и разрезать на 2–4 части.

4. Корень петрушки, лук и морковь очистить, тщательно промыть, и разрезать на половинки (кроме лука).

5. Процеженный основной бульон довести до кипения, опустить в него куски рыбы, овощи и коренья и варить до готовности в течение 15–25 минут (в зависимости от вида рыбы).

6. За 7–10 минут до готовности уху посолить, всыпать промытое пшено и положить лавровый лист.

Уха «Домашняя»

Вода – 2 л
Мелкая рыба (окуни, ерши) – 800 г
Крупная рыба (щука, судак, налим) – 500 г
Сельдерей (корень и стебли) – 1 штука
Картофель – 400 г
Репчатый лук – 1 штука
Лавровый лист – 1–2 штуки
Лимон – 1 штука
Душистый перец горошком – 2 штуки
Черный перец горошком – 2–3 штуки
Мелкорубленая пряная зелень (укроп, петрушка) – 2–3 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Рыбу обоих видов очистить, выпотрошить и промыть под холодной водой.

2. У крупной рыбы отделить голову, хвосты и плавники, мякоть нарезать порционными кусками. Мелкую рыбу оставить неразделанной. Из мелкой рыбы и рыбных отходов сварить основной бульон, процедить и перелить в другую посуду.

3. Картофель, сельдерей и лук очистить и вымыть.

4. Когда бульон закипит, опустить в него куски крупной рыбы и овощи. Довести жидкость до кипения, снять пену и варить в течение 25–30 минут.

5. За 5–7 минут до конца варки уху посолить и приправить специями.

6. Готовую уху посыпать мелкорубленой пряной зеленью и подать на стол с ломтиками лимона.

Уха из морской рыбы

Вода – 2 л
Морская рыба (жирная) – 1,5 кг
Репчатый лук – 2 штуки
Лук-порей – 1 штука
Картофель – 4–5 штук
Корни петрушки – 2 штуки
Морковь – 0,5 штуки
Лавровый лист – 2–3 штуки
Черный перец горошком – 5–6 штук
Шафран – 5 тычинок
Лимон – 1 штука
Мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 2–3 ст. л.
Соль – по вкусу

1. Рыбу очистить, выпотрошить, промыть холодной водой и нарезать крупными кусками.

2. Репчатый лук, лук-порей, картофель, корень петрушки и морковь очистить и вымыть.

3. Картофель нарезать брусочками, морковь – соломкой, лук-порей – кольцами, корни петрушки разрезать вдоль на половинки.

4. В эмалированную кастрюлю налить воду, вскипятить и опустить в нее подготовленные овощи.

5. Когда вода закипит, снять пену, бульон посолить и варить до полуготовности картофеля.

6. Затем добавить куски рыбы и варить уху до готовности. За 5–7 минут до окончания варки приправить уху специями и при необходимости досолить.

7. Готовое блюдо снять с плиты, посыпать мелкорубленой пряной зеленью и подать на стол с ломтиками лимона.